

План домашних тренировок по хоккею с мячом ГНП-1

Понедельник

Разминка.			15 мин.
№	Упражнение	Количество повторений	Примечание
1	Наклоны головой. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	8 раз	На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
2	Повороты головой. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	8-10 раз	На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
3	Рывки руками. и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища.	8 раз	На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
4	Рывки руками с отведением в стороны. и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.	По 4 раза в каждую сторону	На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.
5	Круговые движения плечами. и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам.	По 2 раза в каждую сторону	На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.
6	Наклоны туловищем. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	По 4 раза в каждую сторону	На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону,
7	Повороты туловищем. и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой.	По 4 раза в каждую сторону	На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
8	Круговые движения туловищем. и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс.	По 2 раза в каждую сторону	На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.
9	Прыжки на месте. и.п. Ноги вместе. Руки на пояс.	2 раза	4 прыжка на левой ноге, 4 прыжка на правой ноге, 4 прыжка на двух ногах
10	Махи ногами. и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой.	По 4 раза в каждой ногой	На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.
11	Приседания. и.п. руки за голову ноги на ширине плеч.	20 раз	

Тренировка мышц ног. Часть 1.		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Приседания + подъем согнутой ноги вперед к плечу	20 раз (по 5 раз на каждую ногу)
2	Приседания во второй позиции, колени развернуты в стороны+подъем согнутой ноги в сторону к плечу	20 раз (по 5 раз на каждую ногу)
3	Берпи. Упор присев, упор лежа, отжимание, упор присев, прыжок с хлопком над головой	20 раз
4	У опоры прокручиваем согнутой ногой тазобедренный сустав вперед и назад	По 20 раз в каждую сторону правой/левой ногой
5	Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад	По 20 раз в каждую сторону правой/левой ногой
6	Удержание прямой ноги на высоте 90град и выше (вперед, в сторону, назад)	По 20 счетов в каждую сторону правой/левой ногой)
7	Выпады вперед + «домик»	4 подхода по 20 счетов в каждом положении
8	Перекаты в выпаде в сторону	20 перекатов
9	Низкий присед во второй позиции, давим руками на колени, разводя их назад	20 счетов
10	«Бабочка», наклоны вперед в бабочке	120 сек
11	Наклоны к прямой ноге (вторая согнута в «бабочку»)	По 20 счетов к каждой ноге

Вторник

Разминка		15 мин.
Тренировка мышц ног. Часть 2.		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Раскрываем ножки широко, наклоны к правой/левой ноге	По 20 счетов к каждой ноге
2	Наклон вперед, ноги остаются широко (когда будет хорошо получаться, можно вместо обычного наклона сделать «черепашку» или «блинчик»)	30 счетов
3	Сидя на коврик, одна нога прямая, сгибаем и выпрямляем другую ногу, держась за стопу+удержание прямой ноги	20 раз на каждую ногу+15 счетов удержание
4	Выпад с колена	30 счетов
5	Из выпада с колена притягиваем заднюю ногу пяткой к попе	30 счетов
6	Из выпада с колена опускаемся на локти	30 счетов
7	Продольный шпагат на левую/правую ногу	По 1,5 мин. на каждую ногу 2 подхода
8	«Лягушка»	2 подхода по 1,5 мин.
9	«Буква П»	2 подхода по 1,5 мин.
10	Из предыдущего упражнения выпрямляем одну ногу в сторону	2 подхода по 1,5 мин.

11	Поперечный шпагат	30 счетов
12	Затяжки (боковая/передняя)	По 20 счетов

Среда

Разминка (утренняя зарядка)		15 мин.
Теоретическая подготовка, повторение материала		20 мин.
1	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 7. Игра мячом	
2	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 8. Игра против соперника	
Правила можно скачать по этой ссылке http://www.rusbandy.ru/document/1/		
Просмотр видео о хоккее с мячом https://www.youtube.com/watch?v=Jx2slUroj-E		

Четверг

Разминка		15 мин.	
Развитие координационных способностей.		45 мин.	
№	Упражнение	Количество повторений	Примечание
1	Кросс-степ. И. п. Стойка ноги вместе	20 раз	Делаем выпад правой ногой, потом левой
2	Кузнечик И.п. Присед руки на полу,	20 раз	Прыжком расставить ноги в стороны, прыжком соединить ноги ивернуть в исходное положение.
3	Кошка И.п. Сидя на коленях	20 раз	Прыжок на руки, перекатываемся через грудь, обратно на колени.
4	Отжимания И.п. Стойка на руках, ноги на полу	20 раз	Разгибаем руки до полного выпрямления
5	Пружина И.п. Упор присев	20 раз	Выпрыгиваем на ноги, выпрямиться, вернуться в и.п.
6	Конькобежец. И.п. Стойка на ногах	25 раз	Прыгаем в право, на правую ногу, левая уходит за правую не задевая пол, тоже самое в левую сторону.
7	Пресс. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.	25 раз	Поднимание туловища к коленям.
8	Пресс сидя. И.п. сидя на покрытии, руки сзади в упоре, две ноги вместе	20 раз	Поднятие двух ног вместе вверх и опускание вниз, не касаясь пола.
9	Силовая ласточка. И.п. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые вместе лежат на полу	20 раз	Одновременное поднятие до максимально возможной высоты прямых ног и рук с прогибом, с возможным фиксированием поднятых рук и ног.
10.	Пресс лежа. И.п. лежа на спине, руки	20 раз	Поднятие ног до прямого угла

	вдоль туловища, ноги вместе прямые		и опускание обратно, не касаясь пола.
--	------------------------------------	--	---------------------------------------

Пятница

Разминка (утренняя зарядка)	15 мин.
Просмотр матча по хоккею с мячом	
ФИНАЛ КУБКА МИРА-2017/ "Енисей"- "Сандвикен" https://youtu.be/t4jRttRI2OU	
Цель: Изучение особенностей розыгрыша углового удара Задача: 1. Обратить внимание на расположение игроков атакующей команды 2. Обратить внимание на расположение игроков защищающейся команды 3. Обратить внимание на действия вратаря	

Подготовил тренер Терентьев А.Н.