

План домашних тренировок по хоккею с мячом ГНП-1

Понедельник 25.05.2020 г.

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	

Общая физическая подготовка		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Наклоны вперед к полу	3 подхода по 20-25
2	Приседания с широкой постановкой ног	3 по 20
3	Приседания с узкой постановкой ног	3 по 20
4	Выпады каждой ногой вперед	2 по 20
5	Махи ногами в стороны	2-3 подхода, на каждую ногу по 20
6	Упражнения на пресс (поднимание корпуса к коленям лежа на спине)	3 по 25-30
7	Прыжки на скакалке	15-20 минут
8	Растяжка	10 минут

Вторник 26.05.2020 г.

Разминка.		15 мин.
Тренировка мышц рук и пресса		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Сгибание рук с гантелями (бутылками с водой)	3 подхода по 20-25 раз
2	Отжимание от пола	3 по 20-25
3	Отжимание от стула (руки сзади)	3 по 20-25
4	Поднимание ног лежа	3 по 20-25
5	Упражнения на пресс (поднимание корпуса к коленям лежа на спине)	3 по 20-25
6	Скручивание пресса	3 по 20-25
7	Упражнение «ножницы»	3 по 60 сек.
8	Растяжка	10 минут

Среда 27.05.2020 г.

Разминка (утренняя зарядка)		15 мин.
Теоретическая подготовка, повторение материала		45 мин.
1	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 11. Положение «вне игры»	
2	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 12. Свободный удар	
Правила можно скачать по этой ссылке http://www.rusbandy.ru/document/1/		

Четверг 28.05.2020 г.

Разминка.		15 мин.
Комплексная работа со всеми частями тела		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Скакалка	10 минут
2	Широкий присед	3 по 20
3	Выпады назад со скрещивание ног	3 по 25
4	Прыжки на месте с приседаниями	40-50 раз
5	Махи назад, зажимая ягодицы	3 по 25
6	Отжимания от пола	3 подхода на выносливость
7	Отжимания от стула	3 подхода на выносливость
8	Растяжка всех групп мышц	10 минут

Пятница 29.05.2020 г.

Разминка (утренняя зарядка)	15 мин.
Просмотр матча по хоккею с мячом	
XXXV ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ В ХАБАРОВСКЕ 2015 г ФИНАЛ РОССИЯ ШВЕЦИЯ https://www.youtube.com/watch?v=B1seOZ6R-G0	
Цель: Изучение положения «вне игры»	
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.