

План домашних тренировок по хоккею с мячом ГНП-1
Понедельник 08.06.2020 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	

Разминка.		15 мин.
Работа на развитие скоростно-силовых качеств		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу	Темп средний и быстрый - по 30 раз. 2 подхода на каждую ногу
2	Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.	3 подхода по 15 раз
3	Приседание на одной ноге - пистолетик.	15-20 раз на каждой ноге
4	Прыжки через препятствие вдоль него, отталкиваясь двумя ногами. И.п. - ноги на ширине плеч. Над препятствием соединить ступни ног.	темп средний и быстрый - 3 подхода по 15 раз
5	Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту.	3 подхода по 15 раз
6	Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов	3 подхода по 15 раз
7	Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед.	3 подхода по 10 раз

Вторник 09.06.2020 г.

Разминка (утренняя зарядка)		15 мин.
Теоретическая подготовка, повторение материала		45 мин.
1	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 15. Выполнение 12-метрового штрафного удара	
2	Хоккей с мячом: правила игры. Правило 16. Серия ударов с 12-метровой отметки для определения победителя в матче	
Правила можно скачать по этой ссылке http://www.rusbandy.ru/document/1/		

Среда 10.06.2020 г.

Разминка.		15 мин.
Развитие гибкости		45 мин.
№	Упражнение	Количество повторений
1	Наклоны назад Встаньте прямо и почувствуйте твердый пол под ногами. Затем положите руки на талию и начинайте наклон назад, максимально прогибаясь в спине. Сохраняйте баланс, чтобы не потерять равновесие, для этого бедра можно подать немного вперед.	15-20 раз
2	Поднимание корпуса, не отрывая таз от пола. Лежа на животе, опираясь на предплечья. Ладони можно сомкнуть или оставить лежать параллельно друг другу. Смотреть прямо, не запрокидывая голову. Ощутите мягкое растяжение от шеи до поясницы.	15-20 раз
3	Лежа на животе, опираясь на ладони или предплечья. Заведите прямые руки за спину, вытянув их вдоль тела, и поднимите корпус. Вы должны ощутить напряжение мышц спины, а также натяжение грудных. Старайтесь не запрокидывать голову и не поднимать ноги.	15-20 раз
4	Лягте на живот, руки вытяните перед собой. Поднимите руки и корпус вверх, ноги при этом спокойно лежат на полу. Далее поочередно поднимайте руку и противоположную ногу, имитируя движения пловца в воде Совершайте упражнение с максимальной амплитудой, но двигаясь плавно, а не резко.	15-20 раз
5	Встаньте на четвереньки, поставив руки точно под плечевыми суставами, а бедра под тазовыми косточками. Выгибайте и прогибайте спину, подражая кошке. При прогибе подбородок поднимайте вверх, а при выгибании – опускайте голову вниз. Работайте с максимальной амплитудой, но в медленном темпе, чтобы не допустить болевых ощущений.	15-20 раз
6	Сидя ноги вместе, пружинистые наклоны вперед, коснуться пальцев ног Наклоны глубже, ноги прямые	15-20 раз
7	Стоя у опоры, нога поднята на уровне талии, наклон к ноге. Наклон резче, ноги прямые	15-20 раз

Четверг 11.06.2020 г.

Разминка (утренняя зарядка)	15 мин.
Просмотр матча по хоккею с мячом	
13/1/18/«РОССИЯ»-«ШВЕЦИЯ»ФИНАЛ-ПОЛНЫЙ МАТЧ-ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ-ЖЕНЩИНЫ-2018г	
https://youtu.be/jK9E-Ul4ANc	
Цель: Изучение особенностей исполнения 12-метрового штрафного 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.