

План самостоятельной работы  
на период с 08.11.2021 г. по 14.11.2021 г.

Тренер Камдин А.Д.

| День недели | Вид упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Продолжительность/<br>количество раз                                 |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Понедельник | Разминочные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |
|             | Упражнения на растяжку (продольный и поперечный шпагат)                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                      |
|             | Имитация конькового шага ( при выполнении упражнения обратить внимание на правильное исполнение хоккейной стойки)                                                                                                                                                                                              | 20 повторений на каждую ногу 3 подхода. Отдых между подходами 1 мин. |
|             | Прыжки «звездочкой»                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 100 раз                                                              |
|             | Упражнения с клюшкой и деревянным шариком:<br>- Шарик перед собой – дриблинг с малой амплитудой;<br>- шарик перед собой – дриблинг с широкой амплитудой;                                                                                                                                                       | 3 подхода по 1 мин. Отдых между подходами 30-40 сек.                 |
|             | Дриблинг с шариком перед собой с поочередным касанием пола левым, правым коленом. Затем припадание на оба колена<br>Обратить внимание на правильную хоккейную стойку и укрывание крюком шарика                                                                                                                 |                                                                      |
| Вторник     | «Чеканка» шарика на удобной и неудобной стороне крюка                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |
|             | Разминочные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |
|             | Упражнения на растяжку (продольны и поперечный шпагат)                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |
|             | Имитация конькового шага ( при выполнении упражнения обратить внимание на правильное исполнение хоккейной стойки)                                                                                                                                                                                              | 20 повторений на каждую ногу 3 подхода. Отдых между подходами 1 мин. |
|             | Прыжки на скакалке                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 150 раз                                                              |
|             | Упражнения с клюшкой:<br>- клюшка – нога - клюшка<br>- боковой дриблинг (не разворачивать носки (ступни) в сторону шарика<br>- провод шарика с левой стороны корпуса, с правой стороны корпуса за спину и вывод шарика пред собой с 3 касания – на отлично<br>- провод шарика слева, справа со спины между ног |                                                                      |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| Среда   | Разминочные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|         | Упражнения на растяжку (продольны и поперечный шпагат)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|         | Бег на месте с высоким подниманием бедра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |
|         | Бег на месте с захлестыванием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |
|         | Имитация конькового шага с клюшкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
|         | Прыжки с разворотом на 360° через левое, правое плечо                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 раз                                               |
|         | Перед собой крутим горизонтальную «восьмерку»                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |
|         | Перед собой крутим вертикальную «восьмерку»                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |
|         | Дриблинг с выпадом вперед на левую и правую ногу                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |
|         | Дриблинг перед собой с отводом клюшки одной рукой в правую сторону с сохранением шарика на крюке (левый хват)<br>Для правого хвата отвод клюшки в левую сторону                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| Четверг | Разминочные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|         | Упражнения на растяжку (шпагат поперечный, продольный)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|         | Прыжки на скакалке: на левой ноге, на правой ноге, на двух ногах                                                                                                                                                                                                                                                                                         | по 50 раз                                            |
|         | Имитация конькового шага с клюшкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
|         | Упражнения с клюшкой и деревянным шариком:<br>- прыжки в левую, правую сторону с одной ноги с удержанием шарика на крюке<br>- Развороты на 360° через левое, правое плечо с дриблингом<br>-<br>- 4 шага приставных влево, вправо с дриблингом<br>- 3-4 скрестных шага влево, вправо с дриблингом<br>- дриблинг с шариком 2-3 шага вперед, 2-3 шага назад |                                                      |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| Пятница | Разминочные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|         | Упражнения на растяжку (шпагат поперечный, продольный)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |
|         | Приседания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 подхода по 50 раз Отдых между подходами 60-90 сек. |
|         | Прыжки в левую и правую сторону на одной, двух ногах                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |
|         | Имитация конькового шага                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|             | Упражнения с клюшкой:<br>- расставить 4-5 маячка на одной линии:<br>1. обвод маячков с дриблингом, без дриблинга, змейкой<br>2. обвод маячков восьмеркой<br>3. обвод маячков по кругу с левой, с правой стороны<br>Дриблинг перед собой с малой, большой амплитудой                                                                                                                   |                     |
| Суббота     | Разминочные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
|             | Упражнения на растяжку (шпагат поперечный, продольный)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
|             | Бег на месте с высоким подниманием бедра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
|             | Бег на месте с захлестыванием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |
|             | Приседания с последующим прыжком                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 подхода по 50 раз |
|             | Прыжки на скакалке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 150-200 раз         |
|             | Работа с клюшкой:<br>- поставить клюшку на пол рукояткой вниз, держим на вытянутой руке вертикально, отпустить клюшку, развернуться на 360°, поймать клюшку, не дать ей упасть на пол;<br>- обводим вертикальную восьмерку;<br>- обводим горизонтальную восьмерку;<br>- обвод маячка по кругу с дриблингом и без;<br>- Прыжки на одной ноге вокруг своей оси с дриблингом (смена ног) |                     |
|             | Вечером борьба с папой или братом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |
| Воскресенье | Физзарядка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                     |
|             | Растяжка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |
|             | Прыжки на скакалке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 200 раз             |

Задание по теории:

Изучить в правилах игры в хоккей с шайбой (используя материалы из сети Интернет) «Положение вне игры»

Ежедневно информировать тренера фото- или видео-отчетом по выполнению данных упражнений, следить за сообщениями тренера в соцсетях и мессенджерах, за публикациями на сайте.