

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

День недели	Вид упражнения	Продолжительность/ количество раз
Понедельник	Разминка	5 мин
	Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.	1 подход – 10 раз; 2 подход 15 раз; 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	«Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.)	3 подхода по 10 раз на каждую ногу. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Складывания (Стартовая позиция: лежа на спине руки вытянуты вверх, ноги на ширине таза, тянем правую руку к левой стопе (нога чуть согнута), а стопу — к руке. 2-ое повторение – наоборот. 3-е 2 руки к 2ум стопам. Важно! Поясница на полу! Если не получается – подложите коврик или полотенце под ягодицы).	После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Приседания с глубокого приседа	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	«Супермен» лежа (Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)	3 подхода по 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Заминка	7 мин
Вторник	Разминка	5 мин
	Прыжок лицом вперед из положения полуприседа.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Прыжок на месте из положения полуприседа с двух ног с разворотом на 180, 360 градусов Порядок выполнения: из положения полуприседа спортсмен выполняет прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов поочередно через правое и левое плечо и с	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.

	возвратом в И.П.	
	Прыжковое упражнение коньковый шаг.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин
	Питьевая пауза	2 мин
	Контроль шайбы клюшкой	
	Ведение шайбы (круг) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (юла) (Мет указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (короткое ведение шайбы клюшкой) (Мет указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия.
	Заминка	7 мин
Среда	Разминка	5 мин
	Переход из упора присев в упор лежа Порядок выполнения: спортсмен принимает положение упор присев, прыжком занимает положение упор лежа.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Выпады с продвижением вперед Порядок выполнения: выполняет поочередных выпадов на правую и на левую ногу с продвижением вперед.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.	1 подход – 10 раз; 2 подход 15 раз; 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Складывания (Стартовая позиция: лежа на спине руки вытянуты вверх, ноги на ширине таза, тянем правую руку к левой стопе (нога чуть согнута), а стопу — к руке. 2ое повторение – наоборот. 3е 2 руки к 2ум стопам. Важно! Поясница на полу! Если не получается – подложите коврик или полотенце под ягодицы).	1 подход – 10 раз; 2 подход 15 раз; 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Контроль шайбы клюшкой	
	Ведение шайбы (круг) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (юла) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (короткое ведение шайбы клюшкой) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты,	2 мин одна серия

	спина прямая, вращения кистями)	
	Заминка	7 мин
Четверг	Разминка	5 мин
	Прыжок лицом вперед из положения полуприседа.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Прыжок на месте из положения полуприседа с двух ног с разворотом на 180, 360 градусов Порядок выполнения: из положения полуприседа спортсмен выполняет прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов поочередно через правое и левое плечо и с возвратом в И.П.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Прыжковое упражнение коньковый шаг.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин
	Питьевая пауза	2 мин
	Стойка на одной ноге Порядок выполнения: из положения широкая стойка, руки вперед выполнить сгибание одной ногой в коленном и тазобедренном суставе. Сохраняя равновесие на опорной ноге, разогнуть безопорную ногу назад, уводя ее назад как можно выше. Прогнуться и поднять руки вверх, выполнить прыжок на одной ноге.	3 подхода по 10 раз на каждую ногу. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
Пятница	Разминка	5 мин
	«Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.).	3 подхода по 10 раз на каждую ногу. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Равновесие на одной ноге с отведением безопорной ноги в сторону. Порядок выполнения из положения основная стойка согнуть одну ногу в коленном суставе, подняв бедро вперед-вверх. Удерживать равновесие на одной ноге, медленно отводя в сторону согнутую безопорную ногу, с последующим возвратом в исходное положение. Выполнить прыжок вверх	
	Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.	1 подход – 10 раз; 2 подход 15 раз; 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Складывания (Стартовая позиция: лежа на	После каждого подхода

	спине руки вытянуты вверх, ноги на ширине таза, тянем правую руку к левой стопе (нога чуть согнута), а стопу — к руке. 2ое повторение – наоборот. 3е 2 руки к 2ум стопам. Важно! Поясница на полу! Если не получается – подложите коврик или полотенце под ягодицы).	отдыхаем 1-2 мин.
	Приседания с глубокого приседа	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Контроль шайбы клюшкой	
	Ведение шайбы (круг) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (юла) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (короткое ведение шайбы клюшкой) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Заминка	7 мин.
Суббота	Разминка	5 мин
	Прыжок лицом вперед из положения полуприседа.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Прыжок на месте из положения полуприседа с двух ног с разворотом на 180, 360 градусов Порядок выполнения: из положения полуприседа спортсмен выполняет прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов поочередно через правое и левое плечо и с возвратом в И.П.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Прыжковое упражнение коньковый шаг.	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин
	Питьевая пауза	2 мин
	Контроль шайбы клюшкой	
	Ведение шайбы (круг) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (юла) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (короткое ведение шайбы	2 мин одна серия

	<p>клюшкой) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)</p>	
	Заминка	7 мин
Воскресенье	Зарядка	5 мин
	Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.	1 подход – 10 раз; 2 подход 15 раз; 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Складывания (Стартовая позиция: лежа на спине руки вытянуты вверх, ноги на ширине таза, тянем правую руку к левой стопе (нога чуть согнута), а стопу — к руке. 2ое повторение – наоборот. 3е 2 руки к 2ум стопам. Важно! Поясница на полу! Если не получается – подложите коврик или полотенце под ягодицы).	После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	Приседания с глубокого приседа	1 подход 10 раз 2 подход 15 раз 3 подход 20 раз. После каждого подхода отдыхаем 1-2 мин.
	«Супермен» лежа (Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)	3 подхода по 20 раз. После каждого под хода отдыхаем 1-2 мин.
	Контроль шайбы	
	Ведение шайбы (круг) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (юла) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (короткое ведение шайбы клюшкой) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Ведение шайбы (широкое ведение шайбы клюшкой) (Мет. указания: ноги в коленях согнуты, спина прямая, вращения кистями)	2 мин одна серия
	Заминка	7 мин

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