

**Задания для самостоятельной спортивной подготовки
хоккеистов тренировочного этапа
(группы Т-2в, Т-4г, тренер А.С.Климов)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

День, дата	Подъем	Завтрак	Первая тренировка	Обед	Отдых, теоретические занятия	Вторая тренировка	Ужин	Отбой
Микроцикл 1. Недели: 1) 21.06-27.06.2021 3) 05.07-11.07.2021 5) 19.07-25.07.2021								
Понедельник 21.06.2021 05.07.2021 19.07.2021	08.00	08.30	Спортигры, футбол	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 «Кросс» 6 километров, на пульсе не более 185 ударов в минуту. Время 35 – 45 минут.	19.15	21.30
Вторник 22.06.2021 06.07.2021 20.07.2021	08.00	08.30	10.30 – 12.00 Развитие силы 1. Бег – 10 мин. 2. Разминка в движении – 15 мин. 3. Работа на тренажерах – 50 мин. по 2 повторения на каждой «точке»: «жим» лежа «тяга» ногами «тяга» на спину Пресс на наклонной доске Гантели – работа на руки 4. Бег – 3-5 мин.	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 1. Бег - 10 мин. 2. Разминка – 5 мин. 3. Прыжки через барьеры (70см) – 10 серий по 10 прыжков – 20 мин. 4. баскетбол – 50 мин.	19.15	21.30
Среда 23.06.2021 07.07.2021 21.06.2021	08.00	08.30	10.30 – 12.00 Отдых	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 Развитие силы 1. Работа с набивным мячом 5 кг. 40 минут 2. Футбол – 40 мин 3. Растяжка - 5 мин.	19.15	21.30
Четверг 24.06.2021 08.07.2021 22.07.2021	08.00	08.30	11.00 – 12.30 «Горка» - Скоростно-силовая 1 серия Прыжки в горку 5 раз на правой ноге 5 раз на левой ноге 5 раз с двух ног с 90 градусов	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.00 1. Бег - 10 мин. 2. Разминка – 5 мин. 3. Велосипед – 30 мин. 4. Игра в ручной мяч – 40 мин. 5. Растяжка - 5 мин. <i>Водные процедуры, плавание,</i>	19.45	22.00

День, дата	Подъем	Завтрак	Первая тренировка	Обед	Отдых, теоретические занятия	Вторая тренировка	Ужин	Отбой
			5 раз коньковый шаг 2 серия 10 ускорений в горку 15 метров 3 серия 8 ускорений в горку 20 метров Между сериями пауза 10 минут			<i>бассейн, баня</i>		
Пятница 25.06.2021 08.07.2021 23.07.2021	08.30	08.45	10.30 «Кросс» 8 километров, на пульсе не более 185 ударов в минуту. Время 50 – 55 минут.	13.00	13.30-15.30	Футбол	19.15	21.30
Суббота 26.06.2021 09.07.2021 24.07.2021	08.00	08.30	10.30 – 12.00 Развитие силы 1. Бег – 10 мин. 2. Разминка в движении – 15 мин. 3. Работа на тренажерах – 50 мин. по 2 повторения на каждой «точке»: «жим» лежа «тяга» ногами «тяга» на спину Пресс на наклонной доске Гантели – работа на руки 4. Бег – 3-5 мин.	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 Развитие скорости + спортигры 1. 5 прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза 2. 5 складной нож ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза 3. 5 отжимания с хлопком ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза Спорт игры ручной мяч, баскетбол	19.15	21.30
Воскресенье 27.06.2021 10.07.2021 25.07.2021	08.00	08.30	11.00 – 12.30 Полоса препятствий 12 прыжков через барьеры – кувырок через голову – змейка из 6 стоек – перепрыгивание, подлазывание, перепрыгивание – 8 раз складной ножик (работа на пресс) - ускорение 20 метров. Работа от 30 до 40 секунд на полосе препятствий. 3 серии, в серии 8 раз прохождения полосы. Между сериями пауза 10 минут.	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 Развитие силы Работа с набивными мячами по 5 кг. в парах 60 минут Спорт игры ручной мяч, баскетбол	19.15	21.30
Микроцикл 2. Недели: 2) 28.06-04.07.2021 4) 12.07-18.07.2021 6) 26.07-31.07.2021								
	08.00	08.30	11.00 – 12.30	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.00	19.15	21.30

День, дата	Подъем	Завтрак	Первая тренировка	Обед	Отдых, теоретические занятия	Вторая тренировка	Ужин	Отбой
Понедельник 28.06.2021 12.07.2021 26.07.2021			«Горка» - Скоростно-силовая 1 серия Прыжки в горку 8 раз на правой ноге 8 раз на левой ноге 8 раз с двух ног с 90 градусов 8 раз коньковый шаг 2 серия 12 ускорений в горку 15 метров 3 серия 10 ускорений в горку 20 метров Между сериями пауза 10 минут			спортигры 1. Бег - 10 мин. 2. Разминка – 5 мин. 3. Велосипед – 30 мин. 4. Игра в ручной мяч – 40 мин. 5. Растяжка - 5 мин. <i>Водные процедуры, плавание, бассейн, баня</i>		
Вторник 29.06.2021 13.07.2021 27.07.2021	08.00	08.30	11.00 – 12.30 Скоростная выносливость <i>1 часть</i> 5 точек 1-прыжки через барьеры 2-толчок от груди 3-выпрыгивание вверх 4-складной нож 5-отжимание Работа по 10 секунд на каждой точке, по свистку смена, работа 50 секунд на максимальной скорости. 5 повторений. <i>2 часть</i> Бег по кругу 50 секунд спокойно 10 секунд ускорение и так 8 минут. <i>3 часть</i> Бег по кругу 45 секунд спокойно 15 секунд ускорение и так 8 минут	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.00 Развитие силы Работа с набивными мячами по 5 кг. в парах 60 минут Спорт игры ручной мяч, баскетбол	19.30	21.30
Среда 30.06.2021 14.07.2021 28.07.2021	08.00	08.30	10.30 «Кросс» 10 километра, на пульсе не более 185 ударов в минуту. Время 50 – 55 минут.	13.00	13.30-15.30	Футбол	19.15	21.30
Четверг 1.07.2021 15.07.2021 29.07.2021	08.00	08.30	10.30 – 12.00 Развитие силы 1. Бег – 10 мин. 2. Разминка в движении – 15 мин. 3. Работа на тренажерах – 50 мин. по	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 Развитие скорости + спортигры 1. 5 прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза	19.15	21.30

День, дата	Подъем	Завтрак	Первая тренировка	Обед	Отдых, теоретические занятия	Вторая тренировка	Ужин	Отбой
			2 повторения на каждой «точке»: «жим» лежа «тяга» ногами «тяга» на спину Пресс на наклонной доске Гантели – работа на руки 4. Бег – 3-5 мин.			2. 5 складной нож ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза 3. 5 отжимания с хлопком ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза Спорт игры ручной мяч, баскетбол		
Пятница 2.07.2021 16.07.2021 30.07.2021	08.00	08.30	11.00 – 12.30 Полоса препятствий 12 прыжков через барьеры – кувырок через голову – змейка из 6 стоек – перепрыгивание, подлазwanie, перепрыгивание – 8 раз складной ножик (работа на пресс) - ускорение 20 метров. Работа от 30 до 40 секунд на полосе препятствий. 3 серии, в серии 8 раз прохождения полосы. Между сериями пауза 10 минут.	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 Развитие силы Работа с набивными мячами по 5 кг. в парах 60 минут Спорт игры ручной мяч, баскетбол	19.15	21.30
Суббота 3.07.2021 17.07.2021 31.07.2021	08.00	08.30	11.00 – 12.30 «Горка» - Скоростно-силовая 1 серия Прыжки в горку 8 раз на правой ноге 8 раз на левой ноге 8 раз с двух ног с 90 градусов 8 раз коньковый шаг 2 серия 12 ускорений в горку 15 метров 3 серия 10 ускорений в горку 20 метров Между сериями пауза 10 минут	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.30 17.00 – 18.30 1. Бег - 10 мин. 2. Разминка – 5 мин. 3. Прыжки через барьеры (70см) – 10 серий по 10 прыжков – 20 мин. 4. баскетбол – 50 мин.	19.15	21.30
Воскресенье 4.07.2021 18.07.2021	08.00	08.30	11.00 – 12.30 Скоростная выносливость <i>1 часть</i> 5 точек 1-прыжки через барьеры 2-толчок от груди 3-выпрыгивание в верх 4-складной нож	13.00	13.30-15.30	17.00 – 18.00 Развитие силы Работа с набивными мячами по 5 кг. в парах 60 минут Спорт игры ручной мяч, баскетбол <i>Водные процедуры, плавание, бассейн, баня</i>	19.30	21.30

День, дата	Подъем	Завт- рак	Первая тренировка	Обед	Отдых, теоретические занятия	Вторая тренировка	Ужин	Отбой
			<p>5-отжимание Работа по 10 секунд на каждой точке, по свистку смена, работа 50 секунд на максимальной скорости.</p> <p><i>2 часть</i> Бег по кругу 50 секунд спокойно 10 секунд ускорение и так 8 минут.</p> <p><i>3 часть</i> Бег по кругу 45 секунд спокойно 15 секунд ускорение и так 8 минут</p>					