

**Задания для самостоятельной работы
хоккеистов этапа начальной спортивной подготовки
(группа Н-3г, тренер А.Г.Красильников)
Период: с 21.07.2021 по 05.08.2021**

**Микроцикл 7
21.07.2021-27.07.2021
Продолжительность занятий 1 ч. 30 мин**

День, дата	Направленность тренировок	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Среда, 21.07.2021	Развитие быстроты	Бег	(4*20 м)*3 серии Отдых в повторениях 1–2мин Отдых в серии 7–8 мин	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Прыжки (барьеры) 4–5–6–7–7–6–5– 4*10пр. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Четверг 22.07.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой) 4р*15пр 2. Упражнения на ВПП+упр. на ноги а) отжимание б) вращение с) бр. пояс д) жим е) спина	2.Всего по 15раз+(пистолет 2р*10пр+выпрыгивание 35 раз)*6 серий, отдых 4мин, ЧСС 110–120 уд	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Пятница 23.07.2021	Развитие скоростной выносливости	Темповый бег 2р*300м отдых	Отдых 2 мин, темп 80%	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 3*10пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин
Суббота 24.07.2021	Развитие гибкости, ловкости	Эстафеты (кувырки, бег вокруг стоек и т.д.)	(6упр*3)*3 на 20м, отдых между повторениями 1 мин, между сериями 5–6	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Воскресенье 25.07.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 26.07.2021	Развитие скоростно-силовой	1. Прыжки 4р*15пр (на одной ноге) 2..Круговая	2..По 8станциям 25сек*2сер отдых 1мин, отдых в серии 7–	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. пр/им

День, дата	Направлен ность тренировк и	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
	выносливос ти	Жим пр.гр. + упор присев+ жим из-за головы+ толчок+вращение+ пр/им+ отжимание—+ выпрыгивание+ ускорение 10 м)	8 мин упр. выполняется 20сек, отдых 1мин *2серии, отдых между сериями 7–8мин	5р*10пр Заминка – футбол 15мин. Растяжка, махи, висы 10мин
Вторник 27.07.2021	Развитие общей выносливос ти	Кросс	кросс –5.5км (темп 80%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 5*10пр Заминка – бег 2– 3мин по траве, растяжка 10мин

Микроцикл 8 28.07.2021-05.08.2021 Продолжительность занятий 1ч. 30 мин.				
--	--	--	--	--

День, дата	Направлен ность тренировк и	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Среда, 28.07.2021	Развитие быстроты	1.ледовая тренировка 2.Бег	(5*20 м)*2 серии Отдых в повторениях 1–2мин Отдых в серии 7–8 мин	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Прыжки (барьеры) 4–5–6–7–7–6–5– 4*10пр. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Четверг 29.07.2021	Развитие общей силы	Ледовая тренировка 1.Прыжки (лягушкой) 5р*10пр 2. Упражнения на ВПП+упр. на ноги а) отжимание б) вращение с) бр. пояс д) жим е) спина	2.Всего по 12 раз+(пистолет 2р*10пр+приседание 40 раз)*6 серий, отдых 4мин, ЧСС 110–120 уд	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Пятница 30.07.2021	Развитие скоростно– силовой выносливос	1. Прыжки 6р*10пр (на одной ноге) 2..Круговая жим+выпады в	2..По 8станциям 25сек*2сер отдых 1мин, отдых в серии 7– 8 мин	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. пр/им 5р*10пр

День, дата	Направлен ность тренировк и	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
	ти	сторону+отжимание+ зашагивание+ вращение+ выпады вперед+толчок+ пр./им+уск 10м	упр. выполняется 20сек, отдых 1мин *2серии, отдых между сериями 7–8мин	Заминка – футбол 15мин. Растяжка, махи, висы 10мин
Суббота 31.07.2021	Развитие общей выносливос ти	Кросс	кросс –5км (темп 75%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 5*10пр Заминка – бег 2– 3мин по траве, растяжка 10мин
Воскресенье 01.08.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 02.08.2021	Развитие скоростной выносливос ти	Темповый бег 2р*300м отдых	Отдых 2 мин, темп 80%	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 3*10пр Заминка – бег 2– 3мин по траве, растяжка 10мин
Вторник 03.08.2021	Развитие гибкости, ловкости	Эстафеты (кувырки, вокруг стоек и т.д.)	(6упр*3)*3 на 20м, отдых между повторениями 1 мин, между сериями 5–6	Разминка–8 мин, ОРУ – 10 мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии Заминка-бег 5мин, растяжка–7-10мин
Среда 04.08.2021	Развитие скоростно– силовой выносливос ти	1.Прыжки 4р*15пр (пр/им) 2.Круговая Жим пр.гр+упор присев+жим из–за головы + толчок + вращение + пр/им + отжимание + выпрыгивание +ускорение 10м	2..По 8станциям 25сек*2сер отдых 1мин, отдых в серии 7– 8 мин упр. выполняется 20сек, отдых 1мин *2серии, отдых между сериями 7–8мин	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. пр/им 5р*10пр Заминка – футбол 15мин. Растяжка, махи, висы 10мин
Четверг 05.08.2021	Развитие общей выносливос ти	Кросс	кросс –5км (темп 85%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 5*15пр Заминка – бег 2– 3мин по траве, растяжка 10мин