

**Задания для самостоятельной работы
хоккеистов этапа начальной спортивной подготовки
(группа Н-3г, тренер А.Г.Красильников)
Период: с 10.06.2021 по 20.07.2021**

**Микроцикл 1
10.06.2021-16.06.2021
Продолжительность занятий 1 ч.**

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Четверг, 10.06.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	20–24 мин 4км	Разминка–л/атл. упр. Заминка–растяжка 7–10мин
Пятница 11.06.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой) 5р*10пр 2.Упражнения на В.П.П.+ ноги <ul style="list-style-type: none"> • Отжимание • Брюшной пресс • Жим перед грудью • Жим из-за головы • Спина 	2.Все по 10 раз + (пистолет 2р*5пр + приседание 30р (глубокий присед))*6 Отдых –4 мин, ЧСС – 110–120 уд.	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Суббота 12.06.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	5км –25–30мин	Разминка–л/атл. упр. Заминка–растяжка 7-10мин
Воскресенье 13.06.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 14.06.2021	Развитие гибкости	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
Вторник 15.06.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	6 км–30–35 мин	Разминка–л/атл. упр. Заминка–растяжка 7-10мин
Среда 16.06.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой) 5р*15пр 2.Упражнения на В.П.П.+ ноги	2.Все по 15 раз + (пистолет 2р*10пр + приседание 35р (глубокий	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
		<ul style="list-style-type: none"> • Отжимание • Брюшной пресс • Жим перед грудью • Жим из-за головы • Спина 	присед))*6 серий Отдых –4 мин, ЧСС – 110–120 уд.	Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.

Микроцикл 2
17.06.2021-23.06.2021
Продолжительность занятий 1ч. 20 мин.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Четверг, 17.06.2021	Развитие быстроты	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.
Пятница 18.06.2021	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	Всего по 12 раз+(пистолет 2р*7пр+приседание 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.
Суббота 19.06.2021	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
Воскресенье 20.06.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Понедельник 21.06.2021	Развитие гибкости, ловкости	Эстафеты (кувырки, бег вокруг стоек и т.д.)	(бупр*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.
Вторник 22.06.2021	Развитие скоростно–силовой выносливости	1. Прыжки бр*10пр (на одной ноге) 2..Круговая жим+выпады в сторону+отжимание+ зашагивание+ вращение+ выпады вперед+толчок+ пр./им+уск 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
Среда 23.06.2021	Развитие общей выносливости	Кросс среда и суббота	кросс –5км (темп 75%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 5*10пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин

Микроцикл 3
24.06.2021-30.06.2021
Продолжительность занятий 1ч. 30 мин.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Четверг, 24.06.2021	Развитие быстроты	Бег	(4*20 м)*3 серии Отдых в повторениях 1–2мин Отдых в серии 7–8 мин	
Пятница 25.06.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой) бр*10пр 2. Упражнения на ВПП+упр. на ноги а) отжимание б) вращение с) бр. пояс	2.Всего по 15раз+(пистолет 2р*10пр+выпрыгивание 35 раз)*6 серий, отдых 4мин, ЧСС 110–120 уд	

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
		d) жим e) спина		
Суббота 26.06.2021	Развитие скоростной выносливости	Темповый бег 3р*300м отдых	Отдых 2 мин, темп 80%	
Воскресенье 27.06.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 28.06.2021	Развитие гибкости, ловкости	Эстафеты (кувырки, бег вокруг стоек и т.д.)	(бупр*3)*3 на 20м, отдых между повторениями 1 мин, между сериями 5–6	
Вторник 29.06.2021	Развитие скоростно–силовой выносливости	1. Прыжки 4р*15пр (пр/им) 2..Круговая Жим пр.гр.+упор присев+жим из–за головы+толчок+вращение+пр/им +отжимание+выпрыгивание+уск р 10м)	2..По 8 станциям 25сек*3сер отдых 1 мин, отдых в серии 7–8 мин упр.выполняется 20сек, отдых 1 мин *2серии, отдых между сериями 7–8 мин	
Среда 30.06.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	5.5 км (темп 80%)	

Микроцикл 4
01.07.2021-07.07.2021
Продолжительность занятий 1ч. 30 мин.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Четверг, 01.07.2021	Развитие быстроты	Бег	(5*20 м)*3 серии Отдых в повторениях 1–2 мин 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 5мин, растяжка–7-10мин.
Пятница 02.07.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой)	2.Всего по 18раз+(пистолет	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин,

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
		7р*10пр 2. Упражнения на ВПП+упр. на ноги а) отжимание б) вращение с) бр. пояс д) жим е) спина	2р*12пр+приседание 45 раз)*6 серий, отдых 4мин, ЧСС 110–120 уд	л/атлет. упр. 5упр*15м*2серии. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.
Суббота 03.07.2021	Развитие скоростной выносливости	Темповый бег 4р*300м отдых	Отдых 2 мин, темп 80%	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 4*10пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин
Воскресенье 04.07.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 05.07.2021	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 – 7–10мин.
Вторник 06.07.2021	Развитие скоростно–силовой выносливости	1. Прыжки 7р*10пр (на одной ноге) 2..Круговая жим+выпады в сторону+отжимание+ зашагивание+вращение+выпады вперед+толчок+ пр/им+уск 10м	2..По 8станциям 30сек*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
Среда 07.07.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	кросс –6км (темп 80%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 4*15пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин

Микроцикл 5
08.07.2021-14.07.2021
Продолжительность занятий 1ч. 30 мин.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Четверг, 08.07.2021	Развитие быстроты	Бег	(6*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 5мин, растяжка–7-10 мин
Пятница 09.07.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой) 5р*15пр 2. Упражнения на ВПП+упр. на ноги а) отжимание б) вращение с) бр. пояс д) жим е) спина	2.Всего по 20 раз+(пистолет 2р*15пр+выпрыгивание40 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.
Суббота 10.07.2021	Развитие скоростной выносливости	Темповый бег 5р*300м отдых	Отдых 2 мин, темп 85%	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 4*10пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин
Воскресенье 11.07.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 12.07.2021	Развитие скоростно–силовой выносливости	1. Прыжки 5р*15пр (на одной ноге) 2..Круговая Жим пр. гр+упор присев+жим из–за головы+толчок+вращение+пр/им+отжимание +	2..По 8станциям 30сек*3сер 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. 5упр*15м*2серии. Заминка – бег 5 мин, растяжка – 7–10 мин.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
		выпрыгивание + ускорение 10 м		
Вторник 13.07.2021	Развитие скоростно–силовой выносливости	1. Прыжки 5р*15пр (на одной ноге) 2..Круговая Жим пр. гр+упор присев+жим из–за головы+толчок+вращение+ пр/им+ отжимание + выпрыгивание + ускорение 10 м	2..По 8станциям 30сек*3сер 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
Среда 14.07.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	кросс –6.5км (темп 85%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 7*10пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин

Микроцикл 6
15.07.2021-21.07.2021
Продолжительность занятий 1ч. 30 мин.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Четверг, 15.07.2021	Развитие быстроты	Бег	(5*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 5мин, растяжка–7-10 мин
Пятница 16.07.2021	Развитие общей силы	1.Прыжки (лягушкой) 7р*15пр 2. Упражнения на ВПП+упр. на ноги а) отжимание б) вращение с) бр. пояс	2.Всего по 18 раз+(пистолет 2р*12пр+приседание 45 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.

День, дата	Направленность тренировки	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
		d) жим e) спина		
Суббота 17.07.2021	Развитие скоростной выносливости	Темповый бег 4р*300м отдых	Отдых 2 мин, темп 85%	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 4*10пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин
Воскресенье 18.07.2021	Отдых	Зарядка, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры Бассейн, баня.	2 часа	См. статью на сайте
Понедельник 19.07.2021	Развитие гибкости, ловкости	Эстафеты (кувырки, бег вокруг стоек и т.д.)	(бупр*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.
Вторник 20.07.2021	Развитие скоростно–силовой выносливости	1. Прыжки 7р*10пр (на одной ноге) 2..Круговая жим+выпады в сторону+отжимание+зашагивание+вращение+выпады вперед+толчок+пр/им+уск 10м	2..По 8станциям 25сек*3сер 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
Среда 21.07.2021	Развитие общей выносливости	Кросс	кросс –6км (темп 85%)	Разминка–8 мин, ОРУ – 10мин, л/атлет. упр. Многоскоки 4*15пр Заминка – бег 2–3мин по траве, растяжка 10мин