

**Задания для самостоятельной работы
хоккеистов этапа начальной спортивной подготовки
(группа Н-2д, тренер А.С.Климов)
Период: с 21.06.2021 по 31.07.2021**

Упражнения для еженедельного выполнения

Упражнение 1. «Пистолетик». Приседания на одной ноге. Выполняются поочередно на каждой ноге. Поначалу, чтобы было легче, можно держаться руками за опору.

Упражнение 2. Выпрыгивания из положения полусидя. Руки в первоначальном положении опираются на пол, а во время прыжка тянутся вверх.

Упражнение 3. Подтягивание. Если постоянно выполнять это упражнение, развиваются кисти и верхний плечевой пояс. Поначалу можно применять рывки, которые при подготовке хоккеистов не противопоказаны. Дополнительно: при махах ногами на перекладине сильно развивается гибкость суставов. Рекомендуется также выполнять подъем переворотом (ноги вперед) и выход силой (упор руками над перекладиной).

Упражнение 4. Отжимания на руках с одновременным ходом вперед при поддержке ног партнером. На роль помощника подойдет и папа. Главное, спина должна быть прямой, чтобы не сгибались ноги. Нагрузку можно увеличить, в движении выполняя хлопок или прыгая руками на лавочку.

Упражнение 5. Кульбит. Выполняется как вперед, так и назад. Руки должны быть на земле в начале и в конце упражнения, а в движении они поддерживают ноги.

Упражнение 6. Имитация движения на коньках. Прыжки вперед-вверх с покачиваниями на каждой ноге. Руки за спиной. Нагрузка увеличивается, если ноги согнуты сильнее или если упражнение выполняется на уклоне — в гору. Длина трассы — 20—30 метров. Хорошо работают внутренние и внешние боковые мышцы бедра. Очень полезно для развития координации и ловкости.

Упражнение 7. Неполный кувырок назад. Носки вытянутых ног касаются пола за головой. Развитие гибкости, мышц спины и пресса.

Упражнение 8. Прыжки на двух ногах через скамейку. Выполняются боком в движении вперед с использованием невысокого препятствия.

Упражнение 9. Тренировка пресса. Лежа на земле или сидя на скамейке наклоны корпуса назад-вперед. Ноги закреплены.

Упражнение 10. Бег с крутыми поворотами. Выполняется поочередно вперед лицом, а затем вперед спиной. В качестве меток-препятствий используются блины для штанги, хотя вполне сойдут и обычные кирпичи.

Упражнение 11. Тренировка мышц спины. Лежа на опоре (гимнастический козел) лицом вниз подъем корпуса. Ноги закреплены. Мышцы спины у начинающих хоккеистов устают подчас сильнее, чем мышцы ног, потому их тренировка очень важна.

Координационные упражнения с клюшкой:

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках, вокруг туловища, вперед и назад, за спину, в каждую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки вперед и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой (хватом одной рукой за середину рукоятки) вокруг туловища, вправо и влево, вперед и назад последовательно «сильной», а затем «слабой» рукой; перехваты клюшки из руки в руку; подбрасывания вверх с опусканием на пол; поочередное перемещение на полу (перед собой, вбок, назад и т. д.).

4. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, сзади. Все приведенные упражнения (а равно и подобранные тренерами самостоятельно) выполнять сначала из положения «стоя», затем — в разных позах: сидя-, на одном и обоих коленях, в приседе и т. д. По мере освоения выполнять упражнения в разных сочетаниях (например, вращение с перехватами).

Следующий этап обучения — сочетание указанных комплексов упражнений с одновременными переступаниями вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного движения рук и ног при несовпадении по ритму и направлениям.

По мере освоения координационных упражнений с клюшкой включать в занятия подводящие упражнения:

1. Переставление крюка клюшки по кругу (последовательно): не сдвигая ног; переступая одной ногой; переступая обеими ногами.
2. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колесиков вперед-назад, вправо и влево, сначала не сдвигая ног, по мере освоения — с переступаниями и далее с разворотами туловища.
3. Вращение клюшки кистями вправо и влево (последовательно) на месте и в движении (сначала — без сопротивления, затем — при сопротивлении товарища).
4. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (прыжок вперед — клюшка назад; прыжок или шаг вправо — клюшка влево, и т. д.).
5. Перемещения (крюком) мелких предметов (кубиков, резиновых колечек, облегченных шайб) в разных направлениях, не меняя местоположения пятки крюка. После того как упражнения группы 5 будут освоены, следует выполнять упражнения с неширокой амплитудой движения всего крюка вперед и назад, вправо и влево. Еще позже, по мере приобретения ребятами необходимого навыка, упражнения усложнять переступаниями и, наконец, выполнять в движении.

6. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча (крюком клюшки, ступней или рукой) после отскока от жестко установленного барьера.

Позже упражнение усложнять: посылать мяч в мишень, стремясь при определенном числе повторений набрать задаваемое число очков.

7. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку (или через барьер) высотой 30—40 см. Особое внимание обращать на работу кистей при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Образно говоря, как бы стряхивая с крюка капельку воды в направлении движения мяча (в направлении броска, передачи).

По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложнять: движения выполнять с переступаниями на месте и в движении, а вместо теннисного мяча использовать облегченные шайбы.

8. Упражнения в парах на точность передач, на прием и подработку шайбы. Передавать шайбу сначала по полу, затем по воздуху, последовательно с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении.

По мере освоения указанные упражнения выполнять слитно в разных связках и сочетаниях как на месте, так и в движении.

В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» целесообразны упражнения, связанные уже с непосредственным выполнением технических приемов.

Специальные упражнения на технику владения клюшкой:

1. Перемещение шайбы (в положении «стоя») вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижность туловища. Ведение шайбы (последовательно) по контуру буквы «П», цифры «8», а также с изменением амплитуды движения и темпа работы рук.

2. Ведение шайбы вперед и назад, не отрывая крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием туловищем, по «восьмерке», «короткое» («рубка» или дриблинг), с асинхронной работой рук и ног.

3. Ведение в разных направлениях из разных исходных положений («на коленях», «сидя», «лежа» и т. д.).

Все виды движений с клюшкой и шайбой хорошо сочетать с имитациями без шайбы.