

**План  
самостоятельной подготовки  
спортсменов МБУ ДО «ДЮСШ» по хоккею «Факел 2005»  
с 20.04.2020 по 25.04.2020**

Виды подготовки	Дни недели / дата					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Теоретическая	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания  10 минут	Развитие хоккея в мире; чемпионаты мира олимпийские игры  10 минут	Развитие хоккея в России; Внутренний чемпионат; Развитие детского хоккея  10 минут	Спортивное питание для спортсменов; Режим дня  10 минут	История и возникновение хоккея в Алтайском крае; Известные хоккеисты края  10 минут	Спорт оборудование и инвентарь для игры в хоккей  10 минут
Тактическая подготовка (изучение основ тактики игры)	Командные тактические действия в нападении (прорыв)  20 минут	Индивидуальные тактические действия ;Выбор позиции; обводка(финты)  20 минут	Командные тактические действия в обороне (личная зонная смешенная).  20 минут	Тактика игры при вбрасывании.  20 минут	Особенности игры в неравных составах, в большинстве (защитники, нападающие).  20 минут	Групповые тактические действия (подстраховка и переключение)  20 минут
Техническая	Техника владения клюшкой(дриблинг комплекс)9повторений 1мин. Обводка обманные движения(с хок шаг и на ногах комплекс )9 повторений  Пауза 45 сек между повторений  30 минут	Техника владения клюшкой. (комплекс уборы под себя) 9повторений Координационные упражнения с клюшкой(клюшка конек за спиной нагоняем шарик) 9 повторений пауза 45 сек  30 минут	Техника владения клюшкой. Работа с мячиком Обыгрыши стоек комплекс каждое упр по 3 повтора  30 минут	Техника владения клюшкой. Ведение шайбы комплекс змейка каждое упражнение по 3 повтора  30 минут	Техника владения клюшкой. Ведение шайбы с изменением скорости и направления движений прыжки перекаты с ноги на ногу дриблинг с переступанием ногами  30 минут	Техника владения клюшкой. Обводка обманные движения  30 минут
Рекомендации по общей физической подготовке	Отжимания узкий хват(12раз 3повтора 2 серии), отжимания обычный хват (12 раз 3повтора 2 серии) т	Упор лежа упор присед с выпрыгиванием из низкого; 30раз 3 повтора 2 серии	Складывания50 раз 2 повтора 3 серии ;Баттерфляй15 раз 3 повтор 3 серии .Рыбка20 раз 3	Полеометрика (выпады прыжки и тд )комплекс упр. 30 сек 2 повтора	Отжимания,12 раз 3 повторов 2 серии приседания,100раз 2 серии «пистолетик»,макс количество	Упражнения на мышцы пресса 30 раз 3 повтора 3 серии и спины на количество и в статике.30 раз 3 повтора

