

Индивидуальный план спортивной подготовки в домашних условиях

Вид спорта: Хоккей с мячом

Группа тренировочного этапа спортивной подготовки (ТЭ)

Цель: сохранение физической подготовленности спортсмена.

Задача: поддержание общей физической подготовки

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья;
- сохранение уровня общей тренированности.

Схема тренировки

Пн, Чт.-1. 2: а. 3.

Вт, Пт. -1. 2: б. 3.

Ср.-1. 2: в. 3.

Сб. – 1, просмотр соревнований профессиональных спортсменов, видеофильмов.

<http://www.rusbandy.ru/> - сайт Федерации хоккея с мячом России

1. Подготовительная часть

а) Бег на месте 5-8 минут

б) ОРУ 10 минут.

1) Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание.

2) Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях. Упражнения на равновесие.

в) СФУ 10 минут.

Упражнения для развития силы (взрывной):

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

2. Основная часть 3 подхода по 2 минуты

а) Упражнения, на месте без перемещения:

1. В положении посадки (полуприсед). На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.
2. В положении посадки (полуприсед). На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.
3. В положении посадки (полуприсед). На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую, сторону.

б) Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

1. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать сопротивление при постановке ноги.
2. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.
3. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.
4. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».
5. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).
6. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.
7. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

в) Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

1. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.
2. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону.
3. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
4. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.
5. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
6. Прыжковая имитация.

3. Заключительная часть - 10 минут

упражнения на растяжение, упражнения на восстановление дыхания. Например:

- Бег на месте с понижением скорости – 60 секунд;
- Наклоны туловищем вперед, касание ладонями пола с задержкой в нижней точке на 5-7 сек – 5-7 раз;
- Круговые вращения корпусом – 30 секунд;
- Круговые вращения головой, запястными, коленными, голеностопными суставами – 1 минута;
- Подтягивание бедра вперед и захлест голени назад – 1 минута;
- Растяжка на шпагат, продольный и поперечный, одновременно с дыхательной гимнастикой – последние 2-3 минуты;
- Глубокий вдох-выдох – 2-3 раза.

Индивидуальный план спортивной подготовки в домашних условиях

Вид спорта: Хоккей с мячом

Группа начальной спортивной подготовки (ЭНП)

Цель: сохранение физической подготовленности спортсмена.

Задача: поддержание общей физической подготовки

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья;
- сохранение уровня общей тренированности.

Схема тренировки

Пн., Чт.-1. 2: а. 3.

Вт.,Пт. -1. 2: б. 3.

Ср.-1. 2: в. 3.

1. Подготовительная часть

а) *Бег на месте 5-8 минут*

б) *ОРУ 10 минут.*

1) Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание.

2) Упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

4) Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях. Упражнения на равновесие.

в) *СФУ 10 минут.*

Упражнения для развития силы (взрывной):

Приседание на одной и обеих ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 1/3, 1/2 собственного веса тела, при этом не допускаются повторения «до отказа». Подскоки и прыжки без отягощения и с отягощением.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

2. Основная часть 3 подхода по 3 минуты

а) Упражнения, на месте без перемещения:

4. В положении посадки (полуприсед). На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» и «четыре» то же проделать левой ногой в другую сторону.

5. В положении посадки (полуприсед). На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» приставить к левой. На счет «три» правую, слегка согнутую, ногу поставить сзади на носок, на «четыре» приставить к левой. То же проделать левой ногой в другую сторону.
6. В положении посадки (полуприсед). На счет «раз» правую выпрямленную ногу поставить в сторону, на «два» поставить ее слегка согнутой сзади на носок, на «три» приставить к левой ноге. То же проделать левой ногой в другую, сторону.

б) Упражнения, выполняемые на месте с перемещением:

8. В положении посадки. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую ногу приставить к правой, на «три» шаг левой ногой влево, на «четыре» правую ногу приставить к левой. Не изменять посадки, не отводить туловище, шаг начинать с выполнения смещения, уменьшать противоупор при постановке ноги.
9. Ходьба приставным шагом в положении посадки. Требования те же что и в предыдущем упражнении.
10. В положении посадки, слегка согнутая правая нога находится сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» - в другую сторону.
11. Имитация бега на коньках. Выполнять предыдущее упражнение без постановки ноги на счет «два» и «четыре».
12. Выполнить упражнение 1 с подседом. В положении посадки на мало согнутых ногах одновременно со смещением (на счет «и») сгибать ноги и сразу же выполнять шаг (на счет «раз»). Подтягивание и приставление ноги (на счет «два»).
13. Выполнить упражнения 2,3,4 с подседом.
14. Специальные упражнения, выполняемые с подсчетом: на «раз» - толчок, на «два» подтягивание свободной ноги.

в) Упражнения, выполняемые с продвижением вперед:

7. Пригибная ходьба в положении посадки, в том числе с фиксацией выпрямленной ноги после окончания толчка.
8. В положении посадки правая нога сзади на носке. На счет «раз» шаг правой ногой вперед-вправо, на «два» левую слегка согнутую ногу поставить сзади на носок. На счет «три» и «четыре» в другую сторону.
9. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
10. Имитация бега на коньках с продвижением вперед. Выполнить упражнение 2 без постановки ноги сзади.
11. Выполнить предыдущее упражнение с подседом.
12. Прыжковая имитация.

3. Заключительная часть - 10 минут

упражнения на растяжение, упражнения на восстановление дыхания. Например:

- Бег на месте с понижением скорости – 60 секунд;
- Наклоны туловищем вперед, касание ладонями пола с задержкой в нижней точке на 5-7 сек – 5-7 раз;
- Круговые вращения корпусом – 30 секунд;
- Круговые вращения головой, запястными, коленными, голеностопными суставами – 1 минута;
- Подтягивание бедра вперед и захлест голени назад – 1 минута;
- Растяжка на шпагат, продольный и поперечный, одновременно с дыхательной гимнастикой – последние 2-3 минуты;
- Глубокий вдох-выдох – 2-3 раза.