**Самостоятельная тренировка**

 **хоккей с шайбой**

**16.04.2020**

**Лестница**

 • Разминка.

Скакалка, 3 подхода по 200 раз (у кого имеется велосипед – крутим 10 минут на пульсе 140 ударов в минуту).

Общеподготовительная:

 • Вращательные движения голеностопами – 2 раза по часовой / 2 раза против часовой – по 20 секунд

 • Вращательные движения в коленных суставах (ноги вместе, руки на коленях) по часовой / против часовой – 2 раза по 20 секунд

 • Вращательные движения в коленных суставах (ноги вместе, руки на коленях) внутрь / наружу – 2 раза по 20 секунд

 • Вращение тазобедренного сустава (стоя на одной ноге) внутрь/наружу на каждую ногу по 2 раза по 20 секунд

 • Выпады на месте с покачиванием – 2 подхода по 8 раз на каждую ногу

 • Полуприсед до угла 90 градусов – 2 подхода по 15 раз

 • Выпрыгивание из полуприседа – 2 подхода по 15 раз

 • Растяжка.

- наклоны вперед (ноги вместе)

- наклоны вперед (ноги на ширине плеч)

- передняя поверхность бедра (стоя на одной ноге, вторую тянем рукой за подъем стопы)

 • Основная работа. Прыжковая работа. Лестница. 2 круга

 • Прыжки на одной ноге лицом к лестнице на каждую ступеньку, 2 подхода по 15 раз на левую ногу, 2 подхода по 15 раз на правую ногу, ноги чередуем, пауза между подходами - 40 секунд

Методические указания: чуть сгибаем колено, выталкиваем себя за счет голеностопа, разноименная работа рук и ног, приземление смягчаем сгибом колена

 • Прыжки из полуприседа вверх через две ступеньки и вниз на одну – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 80 секунд)

Методические указания: ноги на ширине плеч, руки работают; при приземлении после спрыгивания на одну ступеньку сгибаем колени и проваливаем таз чуть ниже 90 градусов

 • Коньковый шаг через одну ступеньку – 3 подхода по 16 раз (8 раз на левую, 8 раз на правую ногу), пауза между подходами - 90 секунд

Методические указания: колено опорной ноги под углом 90 градусов, разноименная работа рук и ног; левый локоть к правому колену; приземлиться и зафиксировать себя на одну-две секунды. Если лестницы совсем узкие, то сделать акцент на выпрыгивание вверх (фаза полета обязательна)

 • Прыжки на одной ноге строго боком (носок смотрит в стену) к лестнице через 1 ступеньку (толчковая нога – дальняя) – 2 подхода по 15 раз на левую ногу, 2 подхода по 15 раз на правую ногу, ноги чередуем, пауза между подходами – 70 секунд

Методические указания: НЕ ТОРОПИТЬСЯ, корпус и толчковую ногу не разворачиваем, держим строго боком к лесенке; при отталкивании выпрямляем ногу полностью, разноименная работа рук и ног, стараемся удержать равновесие

 • Прыжки на одной ноге боком к лестнице на каждую ступеньку (толчковая нога – ближняя) – 2 подхода по 15 раз на левую ногу, 2 подхода по 15 раз на правую ногу, ноги чередуем, пауза между подходами – 70 секунд

Методические указания: НЕ ТОРОПИТЬСЯ, корпус и толчковую ногу не разворачиваем, держим строго боком к лесенке, при отталкивании выпрямляем ногу полностью, разноименная работа рук и ног, стараемся удержать равновесие

 • Скоростное забегание, высоко поднимая бедро, на каждую ступеньку – 3 подхода по 50 ступенек, пауза между подходами 60 секунд

Методические указания: упругий голеностоп, разноименная работа рук и ног, бедро поднимается на угол 90 градусов

Режим работы:

Количество кругов – 2

Пауза между кругами – 5 минут

 • Растяжка

- передняя поверхность бедра

- задняя поверхность бедра

- голеностопы