**Самостоятельная тренировка**

**отделение – хоккей с шайбой**

**24.04.2020**

**Комплекс на развитие баланса**

• Разминка. Скакалка, 6 серий по 3 минуты:

- 1 минута – скоростные прыжки на двух ногах (темп выполнения - максимальный, ноги в коленных суставах не сгибаем, смотрим вперед, крутим скакалку одними кистями) – не менее 150 раз

- 2 минута – прыжки коньковым шагом (прыгаем в верх-сторону, должна быть фаза полета, смотрим вперед, крутим скакалку одними кистями)

- 3 минута – активная пауза (встряхиваем ноги, упражнения на растяжку)

• Основная работа. Развитие баланса

• «Ласточка с поворотом». Руки прямые, в стороны, спину держим прямо. Наклоняемся вперед, нога поднимается назад прямая. **Нога + поясница + спина = одна прямая линия.** Поворачиваем плечи так, чтобы две прямые руки создали прямую линию, перпендикулярную полу. Разворачиваем плечи обратно, руки параллельно полу. То же самое выполняем в другую сторону.

Режим работы:

1 повтор – два разворота рук (см. видео – на нем как раз один повтор)

1 подход: 5 повторов левая нога + 5 повторов правая

Количество подходов: 4 (2 левая нога, 2 правая)

Пауза между подходами: 40 секунд

Темп выполнения: средний (не спешим, прочувствовать баланс)

Амплитуда движений: полная

• «Тянем ногу» в три стороны назад. Опорная нога чуть согнута, нога в воздухе прямая. ИП: стоя на одной ноге + вторая согнута в колене, которую поднимаем до угла 90 градусов, колено смотрит вперед; разворачиваем бедро в сторону, колено смотрит в бок; ногу возвращаем обратно и тянем как можно дальше назад при этом плечи наклоняются вперед; возвращаемся в ИП. То же самое в левую сторону и правую сторону. НОГУ ФИКСИРУЕМ! **3 ПОДХОД ДЕЛАЕМ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**

Режим работы:

1 повтор – по одному разу во все три стороны

1 подход – 3 повтора на каждую ногу

Количество подходов – 3

Пауза между подходами – 45 секунд

• «Тянем ногу» в четыре стороны. На одной ноге, спина прямая, спина и пресс напряжены. Плечи служат противовесом ноге, идущей в стороны.

**4 ПОДХОД ДЕЛАЕМ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**

А) наклоняем плечи вперед, нога прямая уходит назад

Б) наклоняем плечи вперед и влево, нога идет назад и вправо

В) наклоняем плечи вперед и вправо, нога идет назад и влево

Г) наклоняем плечи назад, ногой тянемся вперед

Режим работы:

1 повтор – движение ноги во все 4 стороны на одной ноге

1 подход – три раза на одну ногу

Количество подходов – 4 (два левая нога, два правая нога)

Пауза между подходами – 30 секунд

• Прыжки на месте вокруг своей оси. Ноги чуть шире плеч, спину держим прямо, колени согнуты, хоккейная посадка. **2 ПОДХОД ДЕЛАЕМ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**

Задачи:

• Приземлиться одновременно на обе ноги

• В воздухе ноги стараться не сводить

• После приземления удержать равновесие, без подпрыгиваний и подступаний, зафиксировать себя

Режим работы:

На 180 градусов – 2 подхода по 10 раз (5 влево, 5 вправо)

На 270 градусов (три четверти оборота) – 2 подхода по 10 раз (5 влево, 5 вправо)

На 360 градусов – 2 подхода по 10 раз (5 влево, 5 вправо)

Пауза между подходами – 60 секунд

• «Воин». На одной ноге, в руках утяжеление. Наклон вперед, выпрямляем руки с утяжелением, нога уходит назад, создавая прямую линию (нога-корпус-руки-утяжеление). Выполнили – **зафиксировал**и на 3 секунды, вернулись в ИП, не бросаем ногу и утяжеление. Не ставить ногу на пол!

Режим работы:

1 подход - 10 повторов (5 левая нога, 5 правая)

Количество подходов – 3

Пауза между подходами - 60 секунд

• Упражнение на баланс с утяжелением (блин 10 кг, гантель, бутыль с водой). ИП – стоя на одной ноге, наклон вперед с выпрямленными руками. Опускаем утяжеление, вторая нога отводится назад прямой, затем выпрямляемся, поднимая утяжеление до уровня подбородка - локти в сторону, заднюю ногу поднимаем и сгибаем в колене – по 10 повторов на каждую ногу. **4 ПОДХОД ДЕЛАЕМ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**

Режим работы:

1 подход – 8 + 8 повторов на каждую ногу

Количество подходов – 4

Пауза между подходами – 30 секунд

• Баланс на трицепс. ИП – на одной ноге, колено чуть согнуто, утяжеление за головой. Сгибаем-разгибаем руки в локтях

1 подход – 10 раз на левой ноге, 10 раз на правой ноге

Количество подходов – 3

Пауза между подходами – 30 секунд

• Упражнение на баланс с боковыми движениями. ИП – опора на одну ногу, в руках утяжеление. Сгибаем ногу в колене и тазобедренном суставе, которое на весу + заводим утяжеление за бедро. Выпрямляем ногу в сторону (не назад) и вниз. Не бросаем ногу и выпрямляем руки с утяжелением по диагонали в другую сторону в вверх (делали данное ФУ на последнем занятии в тренажерном зале). Держать равновесие, не бросать ногу, выпрямлять полностью руки в локтях. **4 ПОДХОД ДЕЛАЕМ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ**

Режим работы:

1 подход – 10 раз на левую ногу, 10 раз на правую ногу

Количество подходов – 4

Пауза между подходами – 40 секунд

• Баланс на бицепс. ИП – стоя на одной ноге, чуть согнутое колено, плечи наклонены вперед, спина прямая, в руках две гантели по 10 кг (две канистры по 5 л). Одновременно обеими руками выполняем упражнение на бицепс.

Режим работы:

1 подход – 10 раз на левой, 10 раз на правой ноге

Количество подходов - 4

Пауза между подходами – 30 секунд

• Баланс «руль». ИП – идентичное как в 2.9., плечи наклонены вперед + руки прямые перед собой на уровне подбородка. Вращательные движения утяжелением влево/вправо. Локти не сгибать.

1 подход – 30 секунд

Количество подходов – 3

Пауза между подходами – 60 секунд

**Важно!**

Ключевые моменты при выполнении всех упражнений – медленное выполнение и фиксация в положениях на 1-2 секунды. Только при этих условиях будет эффективный рост баланса вашего тела! По возможности выполнять тренировку перед зеркалом для самоконтроля.

• Растяжка