**Понедельник - 01.06.2020г.**

1. Пробежка (велотренажер) 15-20 минут, средняя нагрузка.
2. Разминка ОРУ 10 минут.
3. Основная часть тренировки:

 - разминка на ноги (лесенка) 10 упражнений

 - прыжки через барьер на месте 15-20 раз

 - вперед назад, левым боком, правым боком, имитация хоккейного шага, перешагивание колено к груди, на одной ноге (левым, правым боком)

 3 серии

1. Пробежка (велотренажер) 10 минут, средняя нагрузка.
2. Растяжка 10 минут.

 **Вторник- 02.06.2020г.**

1. Пробежка (велотренажер) 15-20 минут, средняя нагрузка.
2. Разминка ОРУ 10 минут.
3. Основная часть тренировки:

- поднятие рук, ног одновременно на 2-3 секунды лежа на животе (по диагонали, поочередно) 10-15 раз.

- наклоны туловища в разные стороны по 10-15 раз

- поднятие туловища вверх от земли в стойке 10-15 раз (с грузом 5-7 кг)

- вращение туловища с грузом вокруг себя 10-15 раз

3 серии

1. Пробежка (велотренажер) 10-15 минут, средняя нагрузка.
2. Растяжка 10 минут.

 **Среда-03.06.2020г.**

1. Пробежка (велотренажер) 15-20 минут, средняя нагрузка.
2. Разминка ОРУ 10 минут.
3. Основная часть тренировки:

- подтягивание на турнике 10-12 раз

- отжимание от пола 20-30 раз

- толчок груза от груди 20-30 раз (7-10 кг)

- толчок груза из за головы 20-30 раз (7-10 кг)

- работа с гантелями (сгибание, разгибание рук) 5-7 кг. 10-15 раз

- поднятие гантелей на прямых руках (в стороны) 5-7 кг. 10-15 раз

- работа с клюшкой и шайбой (шариком) восьмерки перед собой, сбоку, с удобной стороны, с неудобной стороны, вокруг стойки (влево, вправо)

- широкое ведение перед собой на месте (влево, вправо)

1. серии

4) Пробежка (велотренажер) 10-15 минут, средняя нагрузка.

5) Растяжка 10 минут

 **Четверг-04.06.2020г.**

1. Пробежка (велотренажер) 15-20 минут, средняя нагрузка.
2. Разминка ОРУ 10 минут.
3. Основная часть тренировки:

- складной нож 20 раз

- колени к груди 30 раз

- велосипед 30 раз

- пресс 20 раз

- ножницы 30 раз

- скручивание 20 раз

- уголок прямые ноги 1 минута 30 секунд

- колени плюс локти 20 раз

- растяжка пресса 30 секунд

3 серии

4) Пробежка (велотренажер) 10-15 минут, средняя нагрузка.

5) Растяжка 10 минут

 **Пятница- 05.06.2020г.**

1. Пробежка (велотренажер) 15-20 минут, средняя нагрузка.
2. Разминка ОРУ 10 минут.
3. Основная часть тренировки:

- упражнения с теннисными мячами

- жонглирование (двумя руками, одной рукой) 2, 3,4 мячами

- подкидывание мяча вверх с разворотом на 180 градусов

- подкидывание мяча вверх с кувырком

- подкидывание мяча через плечо (левое, правое)

- подбивание мяча через ногу от земли в выпаде (вперед, назад)

 - работа с клюшкой и шайбой (шариком) восьмерки перед собой, сбоку, с удобной стороны, с неудобной стороны, вокруг стойки (влево, вправо)

- широкое ведение перед собой на месте (влево, вправо)

1. серии

4) Пробежка (велотренажер) 10-15 минут, средняя нагрузка.

5) Растяжка 10 минут

 **Суббота- 06.06.2020г.**

1. Пробежка (велотренажер) 20-30 минут, средняя нагрузка.
2. Разминка ОРУ 10 минут.
3. Основная часть тренировки:

- отжимание от пола

- прыжки через барьер

- пресс - складной нож

- толчок груза от груди 7-8 кг.

- имитация хоккейного шага с грузом 5-7 кг.

- поднятие рук, ног одновременно лежа на животе

- выпады с гантелями 5-7 кг. (вперед, назад)

- отжимание с мячом (левой, правой рукой)

- перенос тела с гантелями 5-7 кг. (влево, вправо)

1. -20 раз пауза 2 минуты
2. серии
3. Растяжка 10 минут.

Тренер группы ТЭ-2 Алабужев Евгений Александрович

**ПЛАН**

 **подготовки команды**

 **«САРМАТЫ 2006»**

**предсезонный период**

**ПЛАН**

 **самоподготовки команды**

 **«САРМАТЫ 2006»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | нагрузка | Ледовая  тренировка | Общая Физическая Подготовка |
| Понедельник | Выше среднего | Работа через неделю:- техника катания,-техника владения клюшкой- упражнение 1 в 0 из различных позиций.1,5 часа | Поддержание силы средний вес по 8 раз 3 подхода 6 - 8 станцийПрыжковые упражнения  45 минут |
| Вторник | Высокая | Единоборство на ограниченном участке: 1х1, 2х2, 3х31,5 часа | РастяжкаАкробатика45 минут |
| Среда | Высокая | Единоборство на все поле1х1, 2х2, 3х31.5 часа | Быстрая сила малые веса по 10 раз 3 подхода 6 - 8 станций45 минут |
| Четверг |   | В Ы Х О Д Н О Й  |   |
| Пятница | Средняя | Технико-тактическая тренировка2х1, 2х2, 3х2, 5х51,25 часа |   |
| Суббота | Средняя | Технико-тактическая тренировка2х1, 2х2, 3х2, 5х5, 5х4, 5х31,25 часа | Тактическое занятие в классеРазбор игр.30 минут |
| Воскресенье | Высокая | ИГРОВОЙ ДЕНЬ.  | Восстановление: пробежка или велотренажеры20 минут |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| число | Подъем | Завт-рак |   Первая тренировка |   обед | отдых |  Вторая тренировка | Ужин  | Отбой  |
| 1 | Заезд в лагерь | 17.00 – 18.30«Кросс»  6 километров, на пульсе не более 185 ударов в минуту. Время 35 – 45 минут. | 19.15 | 21.30 |
| 2 | 08.00 | 08.30 | 10.30 – 12.00«Круговая на силу»1.              Бег – 10 мин.2.              Разминка в движении в парах – 15 мин.3.              Работа на тренажерах – 50 мин. (круговая тренировка) 5 точек по 5 человек по 2 повторения на каждой «точке»:                «жим» лежа                «тяга» ногами                «тяга» на спину                Пресс на наклонной доске                Гантели – работа на рукиБег – 3-5 мин. | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.301.              Бег  - 10 мин.2.              Разминка – 5 мин.3.              Прыжки через барьеры (70см) – 10 серий по 10 прыжков – 20 мин.4.              Игра в баскетбол 4 х 4 – 50 мин.Растяжка  - 5 мин. | 19.15 | 21.30 |
| 3 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30Полоса препятствий12 прыжков через барьеры – кувырок через голову – змейка из 6 стоек – перепрыгивание, подлазывание, перепрыгивание – 8 раз складной ножик (работа на пресс) - ускорение 20 метров.Работа от 30 до 40 секунд на полосе препятствий. 3 серии, в серии 8 раз прохождения полосы. Между сериями пауза 10 минут. | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30Развитие силыРабота с набивными мячами по 5 кг.в парах 40 минутСпорт игры ручной мяч, баскетбол | 19.15 | 21.30 |
| 4 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30«Горка» - Скоростно-силовая1 серия Прыжки в горку5 раз на правой ноге5 раз на левой ноге5 раз с двух ног с 90 градусов5 раз коньковый шаг2 серия10 ускорений в горку 15 метров3 серия8 ускорений в горку 20 метровМежду сериями пауза 10 минут | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.00спортигры1.              Бег  - 10 мин.2.              Разминка – 5 мин.3.              Эстафета в пятерках с набивными мячами – 30 мин.4.              Игра в ручной мяч – 40 мин.5.              Растяжка  - 5 мин.Бассейн БАНЯ – 18.30  | 19.45 | 22.00 |
| 5 | 08.30 | 08.45 | 10.30 «Кросс» 8 километров, на пульсе не более 185 ударов в минуту. Время 50 – 55минут. | 13.00 | 13.30-15.30 | Футбол | 19.15 | 21.30 |
|  6 | 08.00 | 08.30 | 10.30 – 12.00«Круговая на силу»4.              Бег – 10 мин.5.              Разминка в движении в парах – 15 мин.6.              Работа на тренажерах – 50 мин. (круговая тренировка) 5 точек по 5 человек по 2 повторения на каждой «точке»:                «жим» лежа                «тяга» ногами                «тяга» на спину                Пресс на наклонной доске                Гантели – работа на рукиБег – 3-5 мин. | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30Развитие скорости +спортигры1. 5прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза2. 5 складной нож ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза3. 5 отжимания с хлопком ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 разаСпорт игры ручной мяч, баскетбол | 19.15 | 21.30 |
|  7 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30Полоса препятствий12 прыжков через барьеры – кувырок через голову – змейка из 6 стоек – перепрыгивание, подлазывание, перепрыгивание – 8 раз складной ножик (работа на пресс) - ускорение 20 метров.Работа от 30 до 40 секунд на полосе препятствий. 3 серии, в серии 8 раз прохождения полосы. Между сериями пауза 10 минут. | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30Развитие силыРабота с набивными мячами по 5 кг.в парах 60 минутСпорт игры ручной мяч, баскетбол | 19.15 | 21.30 |
|  8 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30«Горка» - Скоростно-силовая1 серия Прыжки в горку8 раз на правой ноге8 раз на левой ноге8 раз с двух ног с 90 градусов8 раз коньковый шаг2 серия12 ускорений в горку 15 метров3 серия10 ускорений в горку 20 метровМежду сериями пауза 10 минут | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.00спортигры6.              Бег  - 10 мин.7.              Разминка – 5 мин.8.              Эстафета в пятерках с набивными мячами – 30 мин.9.              Игра в ручной мяч – 40 мин.10.            Растяжка  - 5 мин.  | 19.15  | 21.30 |
| 9 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30 Скоростная выносливость*1 часть*5 точек1-прыжки через барьеры2-толчок от груди3-выпрыгивание в верх4-складной нож5-отжиманиеРабота по 10 секунд на каждой точке, по свистку смена, работа 50 секунд на максимальной скорости. 5 повторений. Работа 1 к 3 (одна группа работает  3 группы отдыхают)*2 часть*Бег по кругу 50 секунд спокойно 10 секунд ускорение и так 8 минут.*3 часть*Бег по кругу 45 секунд спокойно 15 секунд ускорение и так 8 минут | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.00Развитие силыРабота с набивными мячами по 5 кг.в парах 60 минутСпорт игры ручной мяч, баскетболБассейн БАНЯ – 18.30  | 19.30 | 21.30 |
| 10 | 08.00 | 08.30 | 10.30 «Кросс» 8 километра, на пульсе не более 185 ударов в минуту. Время 50 – 55 минут. | 13.00 | 13.30-15.30 | Футбол | 19.15 | 21.30 |
| 11 | 08.00 | 08.30 | 10.30 – 12.00«Круговая на силу»7.              Бег – 10 мин.8.              Разминка в движении в парах – 15 мин.9.              Работа на тренажерах – 50 мин. (круговая тренировка) 5 точек по 5 человек по 2 повторения на каждой «точке»:                «жим» лежа                «тяга» ногами                «тяга» на спину                Пресс на наклонной доске                Гантели – работа на рукиБег – 3-5 мин. | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30Развитие скорости +спортигры1. 5прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза2. 5 складной нож ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза3. 5 отжимания с хлопком ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 разаСпорт игры ручной мяч, баскетбол | 19.15 | 21.30 |
| 12 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30Полоса препятствий12 прыжков через барьеры – кувырок через голову – змейка из 6 стоек – перепрыгивание, подлазывание, перепрыгивание – 8 раз складной ножик (работа на пресс) - ускорение 20 метров.Работа от 30 до 40 секунд на полосе препятствий. 3 серии, в серии 8 раз прохождения полосы. Между сериями пауза 10 минут. | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30Развитие силыРабота с набивными мячами по 5 кг.в парах 60 минутСпорт игры ручной мяч, баскетбол | 19.15 | 21.30 |
| 13 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30«Горка» - Скоростно-силовая1 серия Прыжки в горку8 раз на правой ноге8 раз на левой ноге8 раз с двух ног с 90 градусов8 раз коньковый шаг2 серия12 ускорений в горку 15 метров3 серия10 ускорений в горку 20 метровМежду сериями пауза 10 минут | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.305.              Бег  - 10 мин.6.              Разминка – 5 мин.7.              Прыжки через барьеры (70см) – 10 серий по 10 прыжков – 20 мин.8.              Игра в баскетбол 4 х 4 – 50 мин.Растяжка  - 5 мин | 19.15  | 21.30 |
| 14 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30 Скоростная выносливость*1 часть*5 точек1-прыжки через барьеры2-толчок от груди3-выпрыгивание в верх4-складной нож5-отжиманиеРабота по 10 секунд на каждой точке, по свистку смена, работа 50 секунд на максимальной скорости. 5 повторений. Работа 1 к 3 (одна группа работает  3 группы отдыхают)*2 часть*Бег по кругу 50 секунд спокойно 10 секунд ускорение и так 8 минут.*3 часть*Бег по кругу 45 секунд спокойно 15 секунд ускорение и так 8 минут | 13.00 | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.00Развитие силыРабота с набивными мячами по 5 кг.в парах 60 минутСпорт игры ручной мяч, баскетболБассейн БАНЯ – 18.30  | 19.30  | 21.30 |
| 15 | 08.30 | 08.45 | Кросс 10.308 км | 12.30 отъезд из лагеря домой |
| 16 |    В   Ы   Х   О   Д   Н   О   Й |
| 17 |    В   Ы   Х   О   Д   Н   О   Й |
|   | Подъ-ем | Завт-рак | ОФП | 1 ледовая тренировка | обед | отдых | 2 ледовая тренировка | ужин | отбой |
| 18 |   |   | Заезд в лагерь | 11.15 - 12.30ЛедТехника катания | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехника владения шайбой | 19.15 | 21.30 |
| 19 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на силу | 11.15 – 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 0С объемом катания | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 20 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на поддержание силы | 11.15 – 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 1 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 21 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на скорость | 11.15 – 12.30ЛедЕдинобордство 1х1, 2х2. | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | БАНЯ20.00  | 21.30 |
| 22 | 08.15 | 08.30 |   | ВЫХОДНОЙ | 13.15 | 14.00-16.15 | ВЫХОДНОЙ | 19.15 | 21.30 |
| 23 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на силу | 11.15 – 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 0С объемом катания | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 20.00 | 21.30 |
| 24 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на поддержание силы | 11.15 – 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 1 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 20.00 | 21.30 |
| 25 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на скорость | 11.15 – 12.30ЛедЕдинобордство 1х1, 2х2. | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | БАНЯ – 19.0020.00 | 21.30 |
| 26 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на скорость | 11.15 – 12.45ЛедТехнико-тактическая | 13.30 | 14.00 отъезд домой |
| 27 |    В   Ы   Х   О   Д   Н   О   Й |
| 28 |    В   Ы   Х   О   Д   Н   О   Й |
| 30 | Тренировки на своем льду в школе. ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ,  ТУРНИР |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Подъ-ем | Завт-рак | ОФП | 1 ледовая тренировка | обед | отдых | 2 ледовая тренировка | ужин | отбой |
| 1 |   |   | Заезд в лагерь | 11.15 - 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 0С объемом катания | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 2 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на силу | 11.15 – 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 1 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 3 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на силу | 11.15 – 12.30ЛедЕдиноборство 1х1, 2х2. | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 4 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на поддержание силы | 11.15 – 12.30Работа в зонах 2х2, 3х3, 3х2  | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 5 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45ОФП на скорость | 11.15 – 12.30ЛедАкцент тренировки на упражнения 1 в 1 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30ЛедТехнико-тактическая  | 19.15 | 21.30 |
| 6 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45велотренажеры | 11.15 – 12.45ЛедТехнико-тактическая  | Выезд из лагеря |
| 7 | ВЫХОДНОЙ |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |