**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 станций  Прыжковые упражнения      45 минут |
| Вторник | Высокая | Единоборство на ограниченном участке: 1х1, 2х2, 3х3  1,5 часа | Растяжка  Акробатика  45 минут |
| Среда | Высокая | Единоборство на все поле  1х1, 2х2, 3х3  1.5 часа | Быстрая сила малые веса по 10 раз 3 подхода 6 - 8 станций  45 минут |
| Четверг |  | В Ы Х О Д Н О Й |  |
| Пятница | Средняя | Технико-тактическая тренировка  2х1, 2х2, 3х2, 5х5  1,25 часа |  |
| Суббота | Средняя | Технико-тактическая тренировка  2х1, 2х2, 3х2, 5х5, 5х4, 5х3  1,25 часа | Тактическое занятие в классе  Разбор игр.  30 минут |
| Воскресенье | Высокая | ИГРОВОЙ ДЕНЬ. | Восстановление:   пробежка или велотренажеры  20 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 руки  Бег – 3-5 мин. | | 13.00 | | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30  1.              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 – 12.30  Полоса препятствий  12 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 – 18.30  Развитие силы  Работа с набивными мячами по 5 кг.  в парах 40 минут  Спорт игры ручной мяч, баскетбол | | 19.15 | 21.30 |
| 4 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30  «Горка» - Скоростно-силовая  1 серия Прыжки в горку  5 раз на правой ноге  5 раз на левой ноге  5 раз с двух ног с 90 градусов  5 раз коньковый шаг  2 серия  10 ускорений в горку 15 метров  3 серия  8 ускорений в горку 20 метров  Между сериями пауза 10 минут | | 13.00 | | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.00  спортигры  1.              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 руки  Бег – 3-5 мин. | | 13.00 | | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30  Развитие скорости +спортигры  1. 5прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза  2. 5 складной нож ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза  3. 5 отжимания с хлопком ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза  Спорт игры ручной мяч, баскетбол | | 19.15 | 21.30 |
| 7 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30  Полоса препятствий  12 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 – 18.30  Развитие силы  Работа с набивными мячами по 5 кг.  в парах 60 минут  Спорт игры ручной мяч, баскетбол | | 19.15 | 21.30 |
| 8 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30  «Горка» - Скоростно-силовая  1 серия Прыжки в горку  8 раз на правой ноге  8 раз на левой ноге  8 раз с двух ног с 90 градусов  8 раз коньковый шаг  2 серия  12 ускорений в горку 15 метров  3 серия  10 ускорений в горку 20 метров  Между сериями пауза 10 минут | | 13.00 | | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.00  спортигры  6.              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 точек  1-прыжки через барьеры  2-толчок от груди  3-выпрыгивание в верх  4-складной нож  5-отжимание  Работа 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 – 18.00  Развитие силы  Работа с набивными мячами по 5 кг.  в парах 60 минут  Спорт игры ручной мяч, баскетбол  Бассейн 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 руки  Бег – 3-5 мин. | | 13.00 | | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30  Развитие скорости +спортигры  1. 5прыжков ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза  2. 5 складной нож ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза  3. 5 отжимания с хлопком ускорение 4 метра вперед 4 метра назад 4 метра вперед так 4 раза  Спорт игры ручной мяч, баскетбол | | 19.15 | 21.30 |
| 12 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30  Полоса препятствий  12 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 – 18.30  Развитие силы  Работа с набивными мячами по 5 кг.  в парах 60 минут  Спорт игры ручной мяч, баскетбол | | 19.15 | 21.30 |
| 13 | 08.00 | 08.30 | 11.00 – 12.30  «Горка» - Скоростно-силовая  1 серия Прыжки в горку  8 раз на правой ноге  8 раз на левой ноге  8 раз с двух ног с 90 градусов  8 раз коньковый шаг  2 серия  12 ускорений в горку 15 метров  3 серия  10 ускорений в горку 20 метров  Между сериями пауза 10 минут | | 13.00 | | 13.30-15.30 | 17.00 – 18.30  5.              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 точек  1-прыжки через барьеры  2-толчок от груди  3-выпрыгивание в верх  4-складной нож  5-отжимание  Работа 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 – 18.00  Развитие силы  Работа с набивными мячами по 5 кг.  в парах 60 минут  Спорт игры ручной мяч, баскетбол  Бассейн БАНЯ – 18.30 | | 19.30 | 21.30 |
| 15 | 08.30 | 08.45 | Кросс 10.30  8 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 - 12.30  Лед  Техника катания | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Техника владения шайбой | 19.15 | 21.30 |
| 19 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на силу | 11.15 – 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 0  С объемом катания | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 20 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на поддержание силы | 11.15 – 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 1 | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 21 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на скорость | 11.15 – 12.30  Лед  Единобордство 1х1, 2х2. | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | БАНЯ  20.00 | 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 – 10.45  ОФП на силу | 11.15 – 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 0  С объемом катания | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 20.00 | 21.30 |
| 24 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на поддержание силы | 11.15 – 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 1 | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 20.00 | 21.30 |
| 25 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на скорость | 11.15 – 12.30  Лед  Единобордство 1х1, 2х2. | | 13.15 | | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | БАНЯ – 19.00  20.00 | 21.30 |
| 26 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на скорость | 11.15 – 12.45  Лед  Технико-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 - 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 0  С объемом катания | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 2 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на силу | 11.15 – 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 1 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 3 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на силу | 11.15 – 12.30  Лед  Единоборство 1х1, 2х2. | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 4 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на поддержание силы | 11.15 – 12.30  Работа в зонах 2х2, 3х3, 3х2 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 5 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  ОФП на скорость | 11.15 – 12.30  Лед  Акцент тренировки на упражнения 1 в 1 | 13.15 | 14.00-16.15 | 17.15 – 18.30  Лед  Технико-тактическая | 19.15 | 21.30 |
| 6 | 08.15 | 08.30 | 10.00 – 10.45  велотренажеры | 11.15 – 12.45  Лед  Технико-тактическая | Выезд из лагеря | | | | |
| 7 | ВЫХОДНОЙ | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

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

### 

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