

План самостоятельной работы учащихся тренера-преподавателя Лебедева А.П. в период самоизоляции

Теоретическая работа:

1. История зарождения и развития мирового хоккея.
2. История зарождения, развития и достижения отечественного хоккея.
3. Правила хоккея, жесты судей.

Практическая работа: СОГ-8/1, СОГ-8/2 - каждый день, СОГ 3 - 3 раза в неделю

1. Отжимания на руках в упоре лежа.
2. Приседания на одной и двух ногах.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Подъем шайбы клюшкой от пола.
5. Подъем шайбы клюшкой от пола, набивание шайбы.
6. Прыжки на месте (поочередно на одной, другой и обеих ногах).
7. Растяжка ног.
8. Вращение клюшки в локтевом суставе (кистями рук).
9. Лежа на спине, подъем ног. Вращение («велосипед»).
10. Жонглирование футбольного мяча ногами и головой.
11. Упражнения для плечевого сустава.
12. Наклоны туловища, доставание пола кистями рук и локтями.
13. Прыжки со скакалкой.
14. Теоретические самостоятельные занятия по тактике игры в обороне, в нападении, в большинстве и в меньшем составе.
15. Отработка первого паса.
16. Для вратаря: игра двумя теннисными мячами (в дальнейшем – тремя) жонглирование.
17. Броски мячика в стенку одной рукой и ловля другой рукой.
18. Просмотр спортивных передач по телевидению (видео).
19. Режим дня, гигиена.

Литература:

- «Теория и методика хоккея», 2003г., В.П. Савин.
- Индивидуальная подготовка хоккеистов (CDдиск).