

Методическая разработка практического занятия по дисциплине «хоккей».

Тренер: Афанасьев А.В.

Тема тренировочного занятия: Занятия силовой подготовкой в тренажерном зале юных хоккеистов.

Цель тренировочного занятия: закрепление техники приседаний и тяги со штангой; развитие силы преимущественно ног, спины, а также плечевого пояса, рук и брюшного пресса.

Задачи:

I. Образовательные:

1. Закрепление техники приседаний и тяги со штангой.
2. Закрепление навыков работы с тренажерами.

II. Развивающие:

1. Укрепление слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
2. Увеличение силы мышц и скорости движений.
3. Развитие силы мышц, участвующих при выполнении отдельных видов прыжков.

III. Воспитательные:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Методы выполнения упражнений: круговая тренировка.

Метод объяснения упражнения: словесный, наглядный.

Образовательные технологии: проблемного обучения.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная 20 мин	Построение, объяснение цели и задач занятия.	7 мин	Настроить группу на предстоящую работу.
	Разминка:		
	Вращения головой (по 7 вращений в каждую сторону)	1 мин	И.П. Стоя на выпрямленных ногах, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить круговые вращения головой в одну, затем в другую сторону.
	Вращения предплечьями (по 7 вращений на себя и от себя)	1 мин	И.П. Стоя на выпрямленных ногах, стопы на ширине плеч, руки подняты на высоту плеч. Выполнять динамичные вращения предплечьями в локтевом суставе.
	Вращения руками (7 раз вперед, 7 раз назад, 7 раз в противоположные стороны)	1 мин	И.П. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнять вращения двумя руками одновременно.
	Наклоны с поворотом (по 10 раз в каждую сторону)	2 мин	И.П. Стойка на выпрямленных ногах, стопы на ширине плеч, туловище наклонить к ногам под углом 90 градусов, руки прямые в стороны. Выполнять маховые движения влево и вправо. Смотреть за рукой, поднимаемой вверх.
	Наклоны туловища (10 раз)	2 мин	И.П. Стопы на ширине плеч, при выполнении всего упражнения ноги в коленях не сгибать. Наклоны считать на 1 к левой ноге, на 2 к правой ноге и на 3 выпрямить корпус. Затем ноги вместе и стараться коснуться лбом колен (попытаться выдержать несколько секунд).
	Вращения бедрами (10 раз влево и 10 раз вправо)	2 мин	И.П. Стопы на ширине плеч, ладони на бедрах, голова прямо. Выполнять круговые вращения бедрами.
	Вращения ног, согнутых в коленях (14 раз на каждую ногу)	2 мин	И.П. Стоя, одна нога на полшага вперед, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене. Выполнять вращения влево и вправо ногой, согнутой в колене. Сменить ногу.
Основная часть	Вращения стопой (14 раз на каждую ногу)	2 мин	И.П. Стоя, правая нога на полшага вперед, упор корпуса на левую стопу, правую стопу приподнимаем на носок. Выполнять вращения пяткой стопы, приподнятой на носок, влево и вправо. Сменить ногу.
	Работа с координационной лестницей.	7 мин	Начинать нужно медленно и следить за следованием определенной технике, затем прибавлять скорость, контролируя ее. 1. <i>Ankle Skips</i> (подпрыгивание на тренировку лодыжек).

<p>40 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в произвольном порядке по кругу.</p>	<p>Держите ноги прямо, подпрыгивайте, напрягая только лодыжки.</p> <p>2. Бег с высоким подниманием колен. Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.</p> <p>3. Бег вбок с высоким подниманием колен. Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, обращая внимание на то, что колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием.</p> <p>4. Прыжки с высоким подниманием колен. Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек. Убедитесь, что вы используете все возможные движения, пытаясь дотянуться коленом до груди во время прыжка.</p> <p>5. Боковые прыжки с поворотом. Прыгайте вбок с полной амплитудой движений. Обратите внимание на бедра и колени в момент поворота. Когда вы движетесь влево, то разворачивайтесь вправо.</p> <p>6. Широкие прыжки. Ваши ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке коленями пытайтесь достать до плеч. Держите хорошую осанку, следите за бедрами, они не должны быть вбок.</p> <p>7. Быстрые прыжки. Двигайтесь вперед прыжками так быстро, насколько это только возможно.</p> <p>8. 2 внутри, 2 снаружи. Двигаясь боком, делайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи, проходя через лестницу. Это беговые или прыгательные движения.</p> <p>9. Бег приставными шагами. Двигайтесь вперед, чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересекайте зиг-загом лестницу. Шаги правой ногой из</p>
----------------------	--	--

		<p>лестницы должны быть только в правую сторону, левой – только в левую.</p> <p>10. Кроличьи прыжки. Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы. Держите ступни вместе, как будто они соединены.</p> <p>11. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы.</p> <p>12. Hop Scotch. Прыгайте двумя ногами, затем ноги раздвиньте в следующем отсеке, затем обратно соедините в следующем. Затем постарайтесь сделать так: обе ноги вне лестницы и правая внутри, затем обе ноги вне и левая внутри. Потом постарайтесь чередовать: обе ноги вне лестницы, правая внутри, обе снаружи, левая внутри.</p> <p>13. Лыжные прыжки. 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в следующем отсеке из стороны в сторону.</p> <p>14. Зиг-заги. Прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу.</p> <p>15. Бег. Быстро через лестницу – одна ступня – один квадрат, и еще 5–7 метров вольный бег после, не снижая напора.</p>
<p align="center">Круговая (интервальная) тренировка.</p> <p>Спортсмены делятся на пары.</p> <p>Упражнения (станции) выполняются в два подхода по 45 секунд. Между подходами отдых 45 секунд. Таким образом, на каждую станцию отводится 180 секунд (3 минуты).</p> <p>Переход между станциями 20 секунд. 9 переходов – 180 секунд (3 минуты).</p>		
1 станция.	3 минуты	И.П. Стоя перед тумбой на расстоянии от 0,5 до 1 м. Ноги на ширине плеч. Чтобы прыгнуть, сядьте и махните руками назад. При прыжке на ящик поднимите колени и бедра как можно выше. Приземление на обе ноги.
2 станция.	3 минуты	Встаньте лицом к грифу между стойками силовой рамы. Встаньте так чтобы гриф переместился на

	Присед со штангой		<p>трапециевидные мышцы.</p> <p>Возьмитесь за гриф хватом сверху немного шире плеч и выпрямитесь.</p> <p><u>Исходное положение:</u> немного отступите назад со штангой. Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги.</p> <p>Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали.</p> <p>Не сутультесь.</p> <p>Не отрывайте пятки от пола, взгляд направлен вперед.</p> <p>Как только бедра окажутся параллельными полу, все еще задерживая дыхание, напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение.</p> <p>Начинайте выдыхать после того, как преодолете самый сложный отрезок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примите исходное положение.</p>
	<p>3 станция.</p> <p>Подъемы в тренажере, имитирующем скамью Скотта</p>	3 минуты	<p>И.П. Сесть на скамью, прижаться корпусом к специальной подушке, на которую сверху нужно положить руки.</p> <p>Взять снаряд со стоек тренажера.</p> <p>Плавным движением поднять снаряд.</p> <p>Удержать его в пиковом состоянии на 2-3 секунды.</p> <p>Максимально медленно опустить его вниз, не полностью разгибая руку в локтях.</p>
	<p>4 станция.</p> <p>Разгибание рук на верхнем блоке с канатом</p>	3 минуты	<p>И.П. Взяться за канат так, чтобы заглушки упирались в мизинцы. Встать рядом с кроссовером, спину держать ровной, а руки, согнутые в локтях, прижать к корпусу. Ноги поставить уже плеч.</p> <p>На выдохе выпрямить руки вдоль тела разводя их по сторонам. Согнуть руки и свести их перед собой возле низа груди.</p>

	<p>5 станция.</p> <p>Жим лёжа</p>	3 минуты	<p>И.П. лежа на скамье, голова, плечи и ягодицы прикасаются к ней, стопы находятся на ширине плеч и прижаты к полу, лопатки сведены. Далее, следует снять штангу (самостоятельно либо с помощью партнёра) со стоек на прямые руки и опустить ее вниз. Конечной точкой должна быть нижняя область груди, ориентировочно в районе сосков.</p>
	<p>6 станция.</p> <p>Жим ногами в тренажере</p>	3 минуты	<p>Лягте на спинку тренажера, плотно прижмитесь к ней всей спиной, руками возьмитесь за ручки, блокирующие ограничитель.</p> <p>Ноги поставьте всей стопой на жимовую тележку, так, чтобы ступни были на ширине плеч или чуть уже. Большие пальцы ног смотрят в стороны, пятки – друг на друга.</p> <p>Приготовьтесь, снимите платформу с блокирующих упоров, и выжмите ее вверх, до тех пор, пока ноги не распрямятся в коленных суставах – это будет <u>исходное положение</u> при этом упражнении.</p> <p>Глубоко вдохните, и плавно сгибая ноги в коленях, опустите платформу вниз, но не слишком глубоко, не до касания грудной клетки.</p> <p>Оптимальный угол в коленных суставах при этом должен составлять 90 градусов. Когда вес опустится в нижнюю точку, напрягитесь, и на выдохе мощно выжмите тележку кверху силой мышц передней поверхности бедра, но смотрите за тем, чтобы не разгибать до конца ноги в верхней фазе, иначе нагрузка с мышц сместится на суставы. Не отрывайте ягодицы от сиденья.</p>
	<p>7 станция.</p> <p>Скручивания на наклонной скамье с утяжелением.</p>	3 минуты	<p>И.П. Закрепите колени на валиках скамьи для скручивания. Прижмите ягодицы к поверхности лавки. Подтяните живот. Заведите руки за голову. Отклонитесь назад до горизонтали.</p> <p>На выдохе сократите мышцы живота. Приведите нижние ребра к тазовым косточкам. Втяните живот еще сильнее. В пиковой точке сокращения немного задержитесь, а затем повторяйте снова.</p>

	8 станция. Подъем ног в упоре на локтях	3 минуты	И.П. Встать лицом к тренажеру. Зашагнуть на опоры для ног. Взяться за ручки руками. Развернуться спиной к упорам. Принять положение стоя на предплечьях. Нужно сократить пресс и подтянуть живот внутрь. Далее прямые ноги за счет сокращения пресса и подтягивания тазовых костей к нижним ребрам выводят вверх. Для максимального сокращения бедра должны пройти среднюю линию пресса. После достижения пикового сокращения, ноги нужно медленно и подконтрольно отпустить.
	9 станция. Выпады с блином.	3 минуты	И.П. Стоя прямо, выставив одну ногу перед другой на расстоянии шага. Взять в руки блин перед собой. Присесть так, чтобы та нога, что впереди, оказалась согнутой под углом 90 градусов. Колено второй ноги стремится к полу, но не касается его. Корпус напряжён. Вернитесь в исходное положение.
	10 станция. Тренажер «Велосипед»	3 минуты	И.П. сидя на тренажере, спина расслаблена, в естественном для нее положении, возможно с небольшим округлением плеч. Вес не переносится на руки. Они должны быть расслаблены. Положение стоп – параллельно по отношению к полу. А для равномерного распределения нагрузки на мышцы направление коленей должно быть немного внутрь или вперед. Положение головы аналогично положению при езде на обычном велосипеде – прямо и вперед.
Заключительная 15 мин	Растяжка: ВАЖНО! После каждого упражнения нужно плавно вернуться в нормальное состояние.		
	1. Шея. ➤ Наклоны головы вправо-влево и вперед-назад. ➤ Боковые мышцы шеи	1 мин 2 мин	И.П. становимся ровно. Смотрим вперед. Медленно тянем подбородок к груди так, как можем. Когда вы дойдете до предела, старайтесь опустить голову еще немного ниже. И так 10–15 секунд. Затем запрокидываем голову назад, стараясь достать затылком спины. Продолжаем доставать спину 10–15 секунд. Рот держать закрытым. И.П. такое же, как и ранее. Поднимаем правую руку и тянем ею голову в правую сторону. Правое ухо должно

			<p>тянуться к правому плечу. Следите, чтобы плечо не смещалось. Когда почувствуете натяжение – продолжайте упражнение и задержитесь в максимально возможном положении на 20–30 секунд. Повторите то же самое для другой стороны шеи. То есть – левой рукой тяните голову ухом к левому плечу.</p> <p>После всего сделайте головой несколько круговых движений в обе стороны.</p>
	<p>2. Руки</p> <p>➤ Плечи и бицепсы</p> <p>➤ Трицепсы</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Вам понадобится шведская стенка или любая вертикальная опора.</p> <p>Встаем правой стороной к опоре, стоим ровно. Раскрытой ладонью правой руки упираемся в стойку. Рука прямая и отведена немного назад. Начинаем разворот корпуса влево. При этом слушайте себя – двигайтесь так, чтобы ваше правое плечо и бицепс чувствовали растяжение. Тянемся столько, сколько можем. Остаемся в финальном положении до 30 секунд. Повторяем упражнение для левой руки.</p> <p>Поднимаем правую руку вверх и сгибаем ее в локтевом суставе. Ладонь правой руки при этом находится возле левого плеча.левой рукой берем за правый локоть и аккуратно тянем его в левую сторону. Задержитесь в точке напряжения на 30 секунд и поменяйте руки.</p>
	3. Пресс	1 мин	И.П. Лягте на живот. Руки поставьте так, будто вы хотите отжаться от пола. Выпрямитесь на руках так, будто вы отжались. При этом таз держите на полу. Выгибайтесь настолько, насколько можете. Удерживайте финальное состояние до 30 секунд.
	<p>4. Спина, поясница и задняя часть бедер.</p> <p>➤ Верхняя часть спины</p>	1 мин	И.П. Встаем прямо, грудь выгибаем вперед, таз отводим назад. Дышим ровно. Начинаем сгибать спину в груди, выгибаем ее назад насколько можем. Плечи сводим вперед, руками тянемся вперед и вниз. Подбородок

	<p>➤ Поясница и задняя поверхность бедер</p>	1 мин	<p>двигается вслед за руками. Тянемся руками насколько можем и возвращаемся в обратное положение. Делать паузы здесь не нужно. Напряжение испытываем в мышцах около лопаток. Если его нет, стараемся скорректировать движение таким образом, чтобы были ощущения именно там.</p> <p>И.П. то же, что и в предыдущем упражнении. Главное здесь – изгиб в пояснице. Ягодицы отведены назад. Сохраняя все изгибы, стараясь сохранять колени прямыми, начинаем тянуться руками до пола. Задача – коснуться ими пальцев своих ног.</p>
5. Ноги	<p>➤ Разведение коленей</p> <p>➤ Ноги в стороны (поперечный шпагат)</p> <p>➤ Ноги вперед-назад (продольный шпагат)</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>И.П. – сидя (ягодицы на полу), ноги перед собой и согнуты в коленях. Колени отведены в стороны. Стопы вместе, старайтесь отвести их на 15-20 см вперед от себя. Руками начинаем давить на колени, пытаюсь опустить их на пол. В этом состоянии задерживаемся на 30 секунд.</p> <p>И.П. – стоя, расставляем прямые ноги в стороны так широко, как можем. Можно держаться руками за опору. Постепенно раздвигаем их еще шире. Сохраняйте максимально низкое положение по 30 секунд.</p> <p>И.П. Из положения стоя, одной ногой шагаем максимально вперед, вторую отставляем назад. Обе ноги прямые. Раздвигаем их так далеко вперед-назад, как можем. Задерживаемся в финальном положении на 30 секунд.</p>
	Подведение итогов занятия	2 мин	Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.