

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Т.А. Карамышева Карамышева Т.А.

«12» мая 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Д.Н. Колпаков Колпаков Д.Н.

«12» мая 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО Художество

Тренер- преподаватель:

Мигуров С.И.

г. Артем
2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. План учебного процесса на дистанционном обучении
 - 2.1. Расписание дистанционных занятий
3. Методическая часть
 - 3.1. Теоретическая подготовка.
 - 3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях
 - 3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.
4. Тест по теме «Хоккей»
5. Литература

1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г. «Об организации деятельности образовательных учреждений Артемовского городского округа». Приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 70 от 20.03.2020г. «О внесении изменений в приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г.», основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» в целях профилактики распространения COVID-19.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на решение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Хоккей в нашей стране, пожалуй, самая любимая игра ребят. Увлечены хоккеем и взрослые. Как взрослые, так и дети понимают, что, играя в хоккей можно стать сильным и ловким, выносливым и мужественным, а значит здоровым и жизнерадостным.

Все знают, насколько это важно – жить в коллективе, подчинять свои устремления и способности одной важной цели. Хоккей как раз и является той игрой, где в присутствии зрителей, можно сказать при свидетелях, идёт не только сопоставление мастерства спортсменов, состязание характеров, но и проходит проверку сплочённость коллектива, благородство, мужество игроков («трус не играет в хоккей» — это поётся совершенно справедливо в известной всеми песне).

Хоккей неповторим, непредсказуем. Стремительные атаки и контратаки сохраняют высокий темп, создают остросюжетные, подчас конфликтные ситуации. И надо мгновенно разобраться в обстановке, найти верное решение. Тоже не лишнее качество в жизни. Хоккей верой и правдой должен служить делу воспитания здоровой молодёжи с активной жизненной позицией на благо своей родины.

Цель программы:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- гармоничное развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

Задачи программы:

- обучение учащихся правилам игры хоккея с шайбой, теоретической, общефизической подготовке;
- приобщение к самостоятельным, осозанным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового и активного образа жизни.

Выполнение поставленных задач предполагается через:

1. Дистанционную форму - самостоятельные занятия оздоровительного характера
2. Теоретические занятия

Программа рассчитана с 01 сентября по 31 декабря для спортсменов 14 – 17 лет.

В группах от 10 – 15 человек.

Планируемые результаты:

повышение общефизической подготовленности.

Определение итогов реализации программы:

тестирование.

2. План учебного процесса на дистанционном обучении

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические основы ФКиС	3	3	3	2
Общая физическая подготовка	8	8	8	6
Вид спорта	7	6	6	6
Различные виды спорта и подвиж.игры	0	0	0	0
Развитие творческого мышления	0	0	0	0
Специальные навыки	3	5	5	3
Промежуточная и итоговая аттестация	0	0	0	0
Самостоятельная работа	5	4	4	5
ВСЕГО	26	26	26	22

2. План учебного процесса УУ на дистанционном обучении

Наименование материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретические основы ФКиС	4	4	4	4
Общая и специальная физ. подготовка	12	8	12	10
Вид спорта	10	8	10	10
Основы проф. самоопределения	0	0	0	0
Различные виды спорта и подвижные игры	0	0	0	0
Судейская подготовка	2	2	2	2
Развитие творческого мышления	0	0	0	0
Спортивное и специальное оборудование	4	4	4	4
Специальные навыки	4	6	4	4
Промежуточная и итоговая аттестация	0	0	0	0
Самостоятельная работа	19	17	19	15
ВСЕГО	51	45	51	45

2.1. Расписание дистанционных занятий

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУ	понедельник	хоккей	9:45-11:15	Пинчуков С.Н.
БУ	среда	хоккей	9:45-11:15	Пинчуков С.Н.
БУ	пятница	хоккей	9:45-11:15	Пинчуков С.Н.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Педагогический работник (Ф.И.О.)
УУ	понедельник	хоккей	14:45-17:00	Пинчуков С.Н.
УУ	среда	хоккей	14:45-17:00	Пинчуков С.Н.
УУ	четверг	хоккей	14:45-17:00	Пинчуков С.Н.
УУ	пятница	хоккей	14:45-17:00	Пинчуков С.Н.

3. Методическое обеспечение образовательной программы.

3.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. История появления хоккея

История возникновения хоккея с шайбой начинается с 1763 года. В это время английские солдаты привезли в Канаду игру в хоккей на траве. Но на канадских землях игра переоформилась в прообраз хоккея с шайбой, в который играли на некрупных замёрзших водоёмах.

В самом начале весны 1875 года на катке “Виктория” в городе Монреаль впервые провели хоккейный матч. Играли две команды общим составом в 18 человек. В прообраз хоккейных ворот забивали деревянную “шинни”, а защитную экипировку использовали аналогичную бейсбольной. Вся информация о первом матче была задокументирована в местной газете.

К 1877 году студенты из университета Макгилла составили первые 7 правил хоккея с шайбой. В 1799 году они были дополнены, и появился первый неофициальный свод правил. В это же время была разработана первая резиновая шайба вместо деревянной.

Спустя четыре года игра в хоккей появилась на Зимнем карнавале в Монреале. Ещё через два года была сформирована монреальская Любительская ассоциация хоккея, а следующий год был отмечен созданием официальных правил и международной встречей команд Великобритании и Канады.

После этого в истории развития хоккея с шайбой в течение более чем 80 лет не происходило ничего знаменательного. Уже в 1890 году в Онтарио был проведён чемпионат, в котором приняли участие четыре команды. Спустя девять лет в Монреале создали первый в мире каток с искусственным ледовым покрытием.

1903 год известен любителям хоккея появлением легендарного Кубка Стэнли, названному по фамилии правителя Канады, выбравшего этот трофей в качестве награды для чемпиона. Первоначально за Кубок боролись исключительно любители, начиная с 1910 года к ним присоединились профессионалы, а с 1927 года - команды Национальной лиги.

Когда на воротах появилась привычная нам сетка? Лишь в 1900 году Ф. Нильсон предложил покрывать ворота рыболовной сетью, что поспособствовало более точному отслеживанию забитых шайб. Тогда же ввели вбрасывание шайбы и заменили металлический судейский свисток на незамерзающий деревянный.

В 1904 году была образована первая команда хоккеистов-профессионалов. Также окончательно учредили состав команд из шести игроков и стандартные размеры игровой площадки.

Через четыре года профессиональных игроков окончательно отделили от любителей. Между последними стали разыгрывать кубок Аллана, и его обладатели стали представлять Канаду на международных соревнованиях. Хоккеем заинтересовались и в Европе: в 1908 году сформировалась Международная хоккейная федерация, в 1910 - Национальная ассоциация хоккея, в 1914 - Канадская хоккейная ассоциация, в 1920 году вошедшая в состав Федерации, а в 1920 - Национальная хоккейная лига, известная и по сей день.

В 1920 году состоялся первый в мире международный чемпионат по хоккею, проходящий по утверждённым на 9 лет раньше канадским правилам. В 1929 вратари впервые надевают маску на соревнованиях. В 1945 году было введено судейство тремя людьми, а через год - система жестов судей.

На Олимпиаде хоккей дебютировал в 1920 году. В соревновании участвовали команды Канады и Англии. Канадцы удерживали первенство на турнирах

Тема № 2. История возникновения хоккея в России

Хоккей является уникальным и относительно новым для Российской Федерации видом спорта, который официально признан только в XX веке. Тем не менее, история формирования данного явления началась еще в конце XIX века. Всего за несколько десятков лет хоккей в России стал весьма популярным и сейчас имеется большое число лиг, проводятся множественные соревнования, а хоккейные чемпионаты надолго приковывают поклонников к экранам телевизоров. Так с чего же начиналась история отечественного хоккея, и какие этапы предшествовали становлению последнего как отдельного полноценного вида спорта в Российской Федерации.

Хоккей в мире начал зарождаться еще во второй половине 70-х годов XIX века и взял свое начало, по мнению ряда экспертов, в Канаде, однако до России данный вид спорта добрался немногим позднее. Изначально предшественников знакомого нам хоккея было весьма схожее сражение, но с мячом и на траве. Называли игру "русским хоккеем", хотя позже она распространилась и в некоторые государства Европы. Так, многие считают временем прихода хоккея на отечественные земли 12 марта 1899 года, когда на льду Малой Невы у Тучкова моста в городе Санкт-Петербург состоялся первый в Российской империи международный хоккейный матч. Тогда между собой сразились команда из Англии и отечественный "СПОРТ". Противники сыграли вничью, завершив противостояние со счетом 4:4.

Впрочем, официально датой зарождения хоккея как признанного вида спорта непосредственно на территории России (тогда еще в СССР), считается 22 декабря 1946 года. Именно в этот день на площадках в Москве, Риге, Архангельске и нескольких других городах состоялись матчи первого чемпионата Советского Союза по хоккею с шайбой. Стоит отметить, что попытки внедрить хоккей в России предпринимались еще с 1911 года, но толчком стал приезд в Москву в 1932 году команды из Германии, привезшей с собой тогда еще неизвестные отечественным спортсменам шайбы, а также клюшки, являющиеся неотъемлемым атрибутом игры. Впрочем, тогда игра особо не прижилась, хотя оставленный немцами инвентарь все же использовался в местных институтах в качестве учебного пособия. Позже происходили в основном местные соревнования с участием московского "Динамо", команд из Праги и других регионов СССР. Кроме того, почет публики получили и игроки Центрального Клуба Армии "ЦДКА".

На международный уровень спортсмены из СССР вышли только в 1953 году на студенческих соревнованиях в Вене. Позже, в 1954 году, на чемпионате мира в Стокгольме отечественная команда удивляла публику уверенными победами, обойдя даже канадцев с разгромным счетом 7:2. После этого команду из России впервые официально признали как одного из ведущих представителей мирового хоккея. Стоит добавить, что игроки из Канады все же взяли реванш в 1955 году, обыграв россиян со счетом 5:0. Кстати, наибольшей популярностью пользовался тогдашний вратарь Николай Пучков. Анатолий Тарасов, тренер команды СССР, прилагал максимум усилий, чтобы сделать отечественный хоккей отличным от канадского. Неудачи команды из России начались после 1956 года, когда на протяжении последующих шести лет спортсмены не могли одержать первенство. Наиболее ощутимым оказалось поражение в 1957 году во время чемпионата мира, проходившего на льду в Москве. Тогда хоккеистам удалось занять лишь второе место, уступив первенство Швеции.

Начиная с 1970 года отечественная команда начала набирать обороты и, как уверены многие, последующие десять лет стали самыми удачными в истории российского хоккея. Уже в 1972 году произошли серьезные перемены, в сборной поменялся ряд игроков и тренера. Тогда же стартовала "Суперсерия-1972". На первых этапах отечественная команда сражалась просто чудесно, и каждая игра собирала на арене десятки тысяч поклонников. В решающей игре против лучших представителей НХЛ Канады российская сборная все же уступила, однако именно тогда канадцы фактически утратили статус непобедимых на хоккейной арене. В 1974 прошла еще одна "Суперсерия",

но на этот раз под верховенством Всемирной Хоккейной Ассоциации. Тогда сборная Канады проиграла СССР и это стало настоящим триумфом для отечественных спортсменов.

В начале 1980 года, уже после прихода на пост тренера Виктора Тихонова, сборная СССР столкнулась с очередной полосой неудач. Также 80-е годы ознаменовались и немалым числом взлетов, состав команды менялся, игроки приходили на смену друг другу, изменениям подверглась и стратегия игры. Советский Союз защитил свой титул Олимпийского чемпиона и доказал превосходство над канадцами.

После политических изменений и распада СССР хоккей в России начал несколько отставать, поскольку лучшие игроки уходили в зарубежные клубы, получая более достойную оплату. Тем не менее, представители российской хоккейной школы выделялись даже в иностранных клубах, оставаясь среди лучших и доказывая высокий уровень отечественного спортивного "образования". Одним из наиболее успешных в данном десятилетии стал 1993 год, когда сборная из России сумела одержать первенство на чемпионате мира. Вернуть себе былую славу россияне смогли только в 2008 году, нанеся очередное поражение команде Канады. В настоящее время хоккей в России продолжает развиваться, нередко демонстрируя достаточно высокий уровень. Появляются новые игроки, улучшенные стратегии и талантливые тренеры. Эксперты пророчат отечественному хоккею большое будущее, даже несмотря на неудачи.

Тема № 3. Правила игры в хоккей и их эволюция

В 1877 году студенты университета Макгилла составили первый кодекс хоккейных правил, взяв за основу положения из хоккея на траве. Кодекс состоял из семи пунктов, определявших размеры площадки и ворот, продолжительность игры, фиксацию гола, перечень нарушений и штрафов, численность составов и необходимую амуницию.

В 1883-м произошли первые изменения: число игроков на площадке сокращено до 7 от каждой команды (прежде играли по 8), матч разделен на два тайма по 30 минут.

Первые официальные правила игры в хоккей изданы в 1886-м. Автор – Ричард Ф. Смит, один из бывших студентов университета Макгилла. Среди прочего правилами четко определены позиции игроков на площадке: вратарь, позиционный защитник (point), отбирающий защитник (coverpoint), свободный игрок (rover), и тройка нападающих, дожившая в том виде до наших дней.

В 1892 году генерал-губернатор Канады лорд Стэнли Престон, пятеро сыновей и дочь которого увлекались хоккеем, учредил приз Dominion Hockey Challenge Cup – декоративную чашу стоимостью 10 фунтов стерлингов (48,67 долларов) для победителя ежегодного Зимнего карнавала в Монреале. Впоследствии трофей получил известность как Кубок Стэнли и стал вручаться лучшей хоккейной команде Северной Америки.

Хоккеисты Виннипега в 1893-м первыми стали использовать щитки для защиты ног.

С началом 20 века ворота нарядились в сетки. До тех пор нередко возникали споры, влетела шайба в створ или прошла сбоку за штангой.

В 1902 году в командах Хоккейной лиги Западной Пенсильвании появились первые профессиональные игроки, которые занимаются исключительно тем, что гоняют шайбу. Калька снята с английского футбола, где вот уже почти двадцать лет бытовала такая мода, и с широко распространенного за океаном профессионального бокса.

В 1903-м образована Международная Лига хоккея на льду, ныне ИИХФ.

В 1910 году создана Национальная хоккейная ассоциация; после реорганизации в 1917-м стала называться НХЛ. В том же году проведен первый чемпионат Европы. Победила Великобритания.

Годом позже НХА вносит революционные изменения в правила: отныне на льду не 7 человек, а 6 (вратарь, два защитника и три нападающих), а матч длится не 2 тайма по 30

минут, а 3 по 20. Интересно, что в некоторых канадских лигах в течение еще 10-15 лет играли по старым правилам.

В 1918-м площадка разделена на 3 зоны, размеченные синими линиями. Если раньше передавать шайбу можно было только назад, то теперь в своей зоне разрешено пасовать вперед. Красная линия появится только в 1943-м.

В рамках Олимпийских Игр 1920 года в Антверпене разыгран первый всемирный хоккейный турнир. Золото взяла Канада.

В конце 20-х следуют три модернизации правила «вне игры» за 4 года: сначала разрешен пас в средней зоне, затем – через синюю линию в зону атаки, и, наконец, современная трактовка: разрешено пасовать вперед по всей площадке, но игрок не имеет права войти в зону атаки раньше шайбы. Благодаря этим изменениям средняя результативность НХЛ за один только сезон 1929/30 выросла фантастически – с 2,91 до 5,91 за игру!

В 1946-м ведена система судейских жестов. Проведен 29-й сезон НХЛ, в 54-й раз разыгран Кубок Стэнли. И хоккей добирается до СССР.

3.2. Практическая подготовка на дистанционных занятиях

1. Выполнение упражнений исходя из домашних условий.
2. Выполнение упражнений носит оздоровительный характер.
3. Выполнение упражнений носит циклический характер.

Понедельник

Разминка:

- 1) вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища:

- 2) плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола;
- 3) вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- 4) наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног:

- 5) махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- 6) круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- 7) медленные приседания: около 10 раз.

Упражнение:

1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч. (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.
2. «Пистолетик». (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.)

3. Скручивания. (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)
4. «Супермен» лежа. (Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)
5. Отжимания узким хватом. (То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см, руки сгибаются и разгибаются вдоль тела)
6. Приседания на 1ой ноге. (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)
7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.
8. «Баттерфляй». (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол (или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.
9. «Самовар». (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаете медленно!)

Растяжки:

Упражнение 1: Растяжка голеностопа и четырехглавой мышцы бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание четырехглавой мышцы бедра. Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

Упражнение 2: Растягивание задних мышц бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание задних мышц бедра. Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Упражнение 3: Расслабляющее упражнение для спины

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Расслабляющее упражнение для спины. Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении

противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Упражнение 4: Растяжка поясницы и внешней части таза

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза. Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Упражнение 5: Упражнение на вытягивание

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание. Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание 2. Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

Упражнение 6: Снятие напряженности в области шеи

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в области шеи. В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.

Упражнение 7: Вытягивание пальцев ног

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание пальцев ног. Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекращайте растяжку.

Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка передней части тазобедренного пояса. Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Упражнение 9: Снятие напряжения в пояснице

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в пояснице. Для удержания равновесия можно использовать вертикальную ножку стола. Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение стоя.

Упражнение 10: Растяжение икроножной мышцы

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжение икроножной мышцы. Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

https://vk.com/video-193313784_456239031

https://vk.com/video-193313784_456239030

https://vk.com/video-193313784_456239029

https://vk.com/video-193313784_456239032

Среда

Разминка:

- 1) вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища:

- 2) плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;
- 3) вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- 4) наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног:

- 5) махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- 6) круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- 7) медленные приседания: около 10 раз.

Упражнение:

1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч. (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.
2. «Пистолетик». (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.)
3. Скручивания. (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)
4. «Супермен» лежа. (Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)
5. Отжимания узким хватом. (То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см, руки сгибаются и разгибаются вдоль тела)
6. Приседания на 1ой ноге. (То же что и пистолетик, но 2ая нога идет назад)
7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.
8. «Баттерфляй». (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол (или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.
9. «Самовар». (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаете медленно!)

Растяжки:

Упражнение 1: Растяжка голеностопа и четырехглавой мышцы бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание четырехглавой мышцы бедра. Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице,

растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

Упражнение 2: Растягивание задних мышц бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание задних мышц бедра. Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Упражнение 3: Расслабляющее упражнение для спины

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Расслабляющее упражнение для спины. Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Упражнение 4: Растяжка поясницы и внешней части таза

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза. Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Упражнение 5: Упражнение на вытягивание

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание. Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание 2. Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

Упражнение 6: Снятие напряженности в области шеи

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в области шеи. В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать

голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.

Упражнение 7: Вытягивание пальцев ног

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание пальцев ног. *Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекращайте растяжку.*

Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка передней части тазобедренного пояса. Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Упражнение 9: Снятие напряжения в пояснице

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в пояснице. Для удержания равновесия можно использовать вертикальную ножку стола. Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение стоя.

Упражнение 10: Растяжение икроножной мышцы

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжение икроножной мышцы. Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна

быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

https://vk.com/video-193313784_456239031

https://vk.com/video-193313784_456239030

https://vk.com/video-193313784_456239029

https://vk.com/video-193313784_456239032

Четверг

Разминка:

- 1) вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища:

- 2) плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;
- 3) вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- 4) наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног:

- 5) махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- 6) круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- 7) медленные приседания: около 10 раз.

Упражнение:

1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч. (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.
2. «Пистолетик». (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.)
3. Скручивания. (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)
4. «Супермен» лежа. (Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)
5. Отжимания узким хватом. (То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см, руки сгибаются и разгибаются вдоль тела)
6. Приседания на 1ой ноге. (То же что и пистолетик, но 2ая нога идет назад)

7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.

8. «Баттерфляй». (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол (или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.

9. «Самовар». (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делаете медленно!)

Растяжки:

Упражнение 1: Растяжка голеностопа и четырехглавой мышцы бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание четырехглавой мышцы бедра. Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

Упражнение 2: Растягивание задних мышц бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание задних мышц бедра. Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя. Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Упражнение 3: Расслабляющее упражнение для спины

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Расслабляющее упражнение для спины. Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Упражнение 4: Растяжка поясницы и внешней части таза

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза. Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Упражнение 5: Упражнение на вытягивание

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание. Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание 2. Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

Упражнение 6: Снятие напряженности в области шеи

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в области шеи. В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.

Упражнение 7: Вытягивание пальцев ног

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание пальцев ног. *Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекратите растяжку.*

Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка передней части тазобедренного пояса. Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части

тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Упражнение 9: Снятие напряжения в пояснице

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в пояснице. Для удержания равновесия можно использовать вертикальную ножку стола. Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение стоя.

Упражнение 10: Растяжение икроножной мышцы

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжение икроножной мышцы. Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

https://vk.com/video-193313784_456239031

https://vk.com/video-193313784_456239030

https://vk.com/video-193313784_456239029

https://vk.com/video-193313784_456239032

Пятница

Разминка:

- 1) вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8.

Для туловища:

- 2) плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола;
- 3) вращательные движения тазом: положение рук на поясе;
- 4) наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.

Для ног:

- 5) махи ногами: 10-12 раз на одну ногу;
- 6) круговые движения колен, выполняем в наклонном положении;
- 7) медленные приседания: около 10 раз.

Упражнение:

1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч. (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.
2. «Пистолетик». (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.).
3. Скручивания. (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)
4. «Супермен» лежа. (Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)
5. Отжимания узким хватом. (То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см, руки сгибаются и разгибаются вдоль тела)
6. Приседания на 1ой ноге. (То же что и пистолетик, но 2ая нога идет назад)
7. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.
8. «Баттерфляй». (Из вратарской стойки (медленно!) садимся на пол. (или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.
9. «Самовар». (Стоя ноги вместе, стопы на внешней стороне, сохраняя прямую спину, руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)

Растяжки:

Упражнение 1: Растяжка голеностопа и четырехглавой мышцы бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание четырехглавой мышцы бедра. Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

Упражнение 2: Растягивание задних мышц бедра

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растягивание задних мышц бедра. Лягте на спину и поднимите одну ногу вверх, согнув ее в тазобедренном суставе на 90°. Поясницу прижмите к полу. Держите 15-20 секунд. Повторите для другой ноги. При необходимости увеличить нагрузку обхватите руками заднюю часть бедра. Можно накинуть на подошву стопы полотенце или эластичный бинт и плавно тянуть ногу на себя.

Растягивайтесь только до тех пор, пока вы чувствуете себя комфортно. Для большего удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Упражнение 3: Расслабляющее упражнение для спины

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Расслабляющее упражнение для спины. Подтяните колено к груди, затем потяните колено и всю ногу в направлении противоположного плеча, чтобы растянуть внешнюю часть правого бедра. Удерживайте легкую растяжку 10-20 секунд. Повторите то же движение с другой ногой.

Упражнение 4: Растяжка поясницы и внешней части таза

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка поясницы и внешней части таза. Согните левую ногу в колене под углом 90°, а затем правой рукой потяните ее вверх и перекиньте через правую. Поверните голову и посмотрите на ладонь левой руки, вытянутой перпендикулярно туловищу (голову от пола не отрывать). Затем усилием правой руки, расположенной поверх левого бедра (чуть выше колена), тяните согнутую (левую) ногу по направлению к полу, пока не почувствуете легкого растяжения в области поясницы и внешней части бедра. Ступни и голеностопные суставы должны быть расслаблены, а лопатки прижаты к полу. Удерживайте легкую растяжку по 15-20 секунд для каждой ноги.

Упражнение 5: Упражнение на вытягивание

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание. Вытяните руки за голову и выпрямите ноги. Теперь потянитесь руками и ногами в обоих направлениях, насколько вам будет удобно. Удерживайте растяжку 5 секунд, затем расслабьтесь.

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание 2. Теперь потянитесь по диагонали. Вытягивая правую руку, одновременно тяните носок левой ноги. Растягивайтесь настолько, насколько вам удобно. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом потянитесь левой рукой и правой ногой. Удерживайте каждую растяжку не менее 5 секунд, затем расслабляйтесь.

Упражнение 6: Снятие напряженности в области шеи

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в области шеи. В положении лежа можно растягивать верхнюю часть позвоночника и шею. Сцепите пальцы рук за головой примерно на уровне ушей. Начинайте медленно подтягивать голову вверх, пока не почувствуете легкого растяжения в области шеи. Удерживайте растяжку 3-5 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Проделайте упражнение 3-4 раза, чтобы понемногу ослабить напряженность верхней части позвоночника и шеи. Нижнюю челюсть расслабьте (между коренными зубами должен оставаться небольшой зазор) и дышите ритмично.

Упражнение 7: Вытягивание пальцев ног

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Вытягивание пальцев ног.

Осторожно: если у вас есть или были проблемы с коленными суставами, будьте очень осторожны, усаживаясь на согнутые под себя ноги. Делайте это медленно и внимательно следите за своими ощущениями. Почувствовав боль, сразу же прекращайте растяжку.

Это положение помогает растягивать колени, голеностоп и четырехглавые мышцы. Кроме того, вытягивая пальцы ног, вы расслабляете икроножные мышцы, которые потом намного легче растягивать.

Выполняя это упражнение, нельзя разводить ступни ног в стороны. Разворачивая наружу голени и ступни, вы можете вызвать чрезмерное напряжение связок внутренней стороны колена.

Упражнение 8: Растяжка передней части тазобедренного пояса

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжка передней части тазобедренного пояса. Выпрямите туловище, как показано на рисунке, вы можете растягивать область таза. Начните с выставления вперед одной ноги таким образом, чтобы ее голеностоп оказался прямо под коленом. Колено другой ноги свободно опирается на пол. Ладони рук сложите на бедре чуть выше колена. Чтобы растянуть переднюю часть таза и бедра, выпрямите руки для удержания туловища в вертикальном положении и одновременно опустите вниз таз. Это великолепная растяжка для передней части тазобедренного пояса, которая, к тому же, полезна для поясницы. Держите 10-15 секунд. Повторите то же самое для другой стороны.

Упражнение 9: Снятие напряжения в пояснице

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Снятие напряжения в пояснице. Для удержания равновесия можно использовать вертикальную ножку стола. Получив определенный опыт, вы убедитесь, что это чрезвычайно удобное положение, которое помогает снять напряжение в пояснице. Теперь вернитесь в исходное положение стоя.

Упражнение 10: Растяжение икроножной мышцы

Упражнения на растяжку для хоккеистов после тренировки: Растяжение икроножной мышцы. Чтобы растянуть икроножные мышцы, найдите прочную опору и, отойдя на шаг, упритесь в нее предплечьями, положив голову на ладони. Согните одну ногу и поставьте ступню на землю перед собой, оставшуюся сзади ногу выпрямите. Медленно продвиньте таз вперед, стараясь держать поясницу прямо. Пятка выдвинутой вперед ноги должна быть прижата к полу, а пальцы ноги направлены прямо вперед или слегка повернуты внутрь. Удерживайте легкую растяжку 10-15 секунд. Избегайте рывков. Повторите то же самое для другой ноги.

Каждую неделю увеличивается количество повторений каждого упражнения.

3.3. Требования мер безопасности в процессе самостоятельных занятий дома.

Перед началом занятий убедитесь в том, что вам ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает, уберите игрушки, книги, гаджеты. Хорошо, если комната будет проветрена, а температура воздуха не будет превышать 20°.

Заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию.

Переоденьтесь в удобную для занятий спортивную форму, заплетите волосы. Необходимо снять все украшения. При необходимости, приготовьте питьевую воду.

Запрещается во время физических занятий жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Во время занятий, выполняя упражнения, будьте внимательны - нельзя допускать столкновения с мебелью, стенами, членами семьи и животными, необходимо соблюдать определенную дистанцию.

Любые занятия начинаются с разминки, во время которой организм настраивается на выполнение физических упражнений, происходит разогрев опорно-двигательного аппарата.

Во время занятия контролируйте своё состояние, при возникновении малейшей боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений занятие необходимо сразу прекратить.

После занятия уберите спортивный инвентарь, расставьте на обычные места предметы интерьера, примите душ и переоденьтесь в обычную одежду. Не забывайте регулярно стирать тренировочную форму.

Самоизоляция – отличная возможность укрепить силу воли. Будь примером поведения и стойкости для младших в семье и поводом для гордости своим старшим родственникам. Всё будет хорошо, всё закончится! Как скоро это пройдёт – зависит и от тебя тоже! Соблюдай все необходимые правила: не выходи на улицу, чаще и правильно мой руки, найди для себя занятие или увлечение, разработайте с родителями режим дня и придерживайся его, не объедайся, **ПОМОГАЙ РОДИТЕЛЯМ!**

4 . Тест по теме «Хоккей»

Вопросы:

1. В каком году советские хоккеисты впервые приняли участие на Чемпионате мира?

- 1) 1948
- 2) 1954
- 3) 1952
- 4) 1950

2.В каком году состоялся первый хоккейный матч?

- 1) 1932
- 2) 1875
- 3) 1940
- 4) 1843

3.В каких случаях назначается штрафной бросок в хоккее с шайбой?

- 1) Игрок умышленно бросил клюшку в шайбу, чтобы помешать взятию ворот
- 2) Игрок умышленно сдвинул ворота, чтобы помешать сопернику
- 3) Всё вышеперечисленное
- 4) Оштрафованный игрок вышел на площадку, чтобы помешать взятию ворот

4.Какой год считается годом рождения хоккея с шайбой в СССР?

- 1) 1946
- 2) 1932
- 3) 1955
- 4) 1950

5. В каком году состоялся первый Чемпионат мира по хоккею с шайбой?

- 1) 1911
- 2) 1915
- 3) 1920
- 4) 1923

6. Какой хоккейный приз ежегодно вручается победителю плей-офф Национальной хоккейной лиги?

- 1) Кубок Континента
- 2) Кубок Гагарина
- 3) Кубок Стэнли
- 4) Золотой шлем

7. В каком году была создана первая профессиональная хоккейная команда?

- 1) 1903
- 2) 1898
- 3) 1904
- 4) 1913

8. В каком году был узаконен буллит?

- 1) 1934
- 2) 1928
- 3) 1940
- 4) 1922

9. Из каких элементов состоит хоккейный матч?

- 1) 3 периода по 20 минут с перерывами в 17 минут
- 2) 2 периода по 30 минут с перерывом в 20 минут
- 3) 2 периода по 20 минут с перерывом в 15 минут
- 4) 3 периода по 15 минут с перерывами в 20 минут

10. Какая страна является родиной современного хоккея с шайбой?

- 1) Бразилия
- 2) Канада
- 3) Хорватия
- 4) Аргентина

11. Сборная какой страны является действующим чемпионом мира по хоккею с шайбой?

- 1) Финляндия
- 2) Швеция
- 3) Канада
- 4) Россия

12. В каком городе была основана Любительская хоккейная ассоциация.

- 1) Оттава
- 2) Монреаль
- 3) Торонто
- 4) Калгари

13. На каком катке был проведён первый хоккейный матч?

- 1) «Стадион Содружества»
- 2) «Виктория»
- 3) «Персивал Молсон»
- 4) «Роджер Центр»

14. Сколько игроков от одной команды могут одновременно находиться на поле во время матча?

- 1) 4
- 2) 7
- 3) 5
- 4) 6

5. Литература:

1. Тарасов Анатолий Владимирович. Хоккей. Родоначальники и новички. Книга выпущена при участии Общероссийской общественной организации «Федерация хоккея России» ООО «Издательство «ЭКСМО» Москва 2015г.;
2. Букатин А.Ю. Калужанов В.М. Юный хоккеист – М.: Физкультура и спорт, 1986г.;
3. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1981г.;
4. Климин В.П. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов – М.: Физкультура и спорт, 1982г.;
5. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря – М.: Полымя, 1999г.;
6. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов – Мн.: Аскар, 2003г.;
7. Никонов Ю.В. Хоккей с шайбой. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (2-е изд. исправленное и дополненное)., - Мн.: Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, 2006г.;
8. Савин В.П. Теория и методика хоккея – М.: Академия 2003г.;
9. Твист П. Хоккей. Теория и практика – М.: Астрель АСТ, 2006г.;
10. Третьяк В. мастерство вратаря М.: Мир, 2003г.;
11. https://vk.com/video-193313784_456239031
12. https://vk.com/video-193313784_456239030
13. https://vk.com/video-193313784_456239029
14. https://vk.com/video-193313784_456239032