**Лучискенс Александр Викторович**

Объединение хоккей с мячом «Ринк-бенди»

Для обучающихся подготовлены следующие информационные материалы, согласно учебно-тематическому плану:

1. ***Тема: Общая и специальная физическая подготовка (фаербол)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   |  | **группа 1 г/о** | **группа 2 г/о** |
| РАЗМИНКА |
| 1 | Ходьба на месте, мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 2 | Ходьба с высоким подниманием бедра, мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 3 | Бег на месте, мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 4 | Прыжки без скакалки, мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| 5 | Подъемы на носках, мин. | 1 мин. | 1 мин. |
|   | челночные прыжки, мин | 1 мин. | 1 мин. |
| 6 | Бег, колени вверх | 1 мин. | 1 мин. |
| 7 | Бег с захлестом | 1 мин. | 1 мин. |
| 8 | Растяжка | 1 мин. | 1 мин. |
| УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС |   |   |
| 1 | Планка на локтях, сек | 2\*30 сек. | 2\*60 сек |
| 2 | Подъем корпуса | 2\*10 | 2\*20 |
| 3 | Берпи | 3\*10 | 3\*15 |
| 4 | Махи ногами лежа на спине, сек | 2\*30 сек. | 2\*60 сек |
| 5 | Книжка | 3\*15 | 3\*20 |
| 6 | Супермен | 3\*20 | 3\*20 |
| 7 | Планка на прямых руках, сек | 2\*30 сек. | 2\*60 сек |
| 8 | Подьем ног лежа | 2\*20 | 2\*30 |
| УПРАЖНЕНИЯ НА РУКИ |  |  |
| 9 | Разведение рук в наклоне для рук и спины | 2\*20 | 2\*30 |
| 10 | Разведение рук в стороны для плеч и груди | 2\*20 | 2\*30 |
| 11 | Повороты гантелей для трицепса и плеч | 2\*20 | 2\*30 |
| 12 | Сгибание рук на бицепс в сторону | 2\*20 | 2\*30 |
| 13 | Жим на трицепс | 2\*20 | 2\*30 |
| 14 | Разгибание рук на трицепс | 2\*20 | 2\*30 |
| 15 | Обратные отжимания на трицепс | 2\*20 | 2\*30 |
| 16 | Стойка на руках | 2\*20 | 2\*30 |
| РАСТЯЖКА |   |   |
| 1 | Мостик | 30 сек. | 60 сек |
| 2 | Пресс и передняя поверхность бедер | 30 сек. | 60 сек |
| 3 | Складка | 30 сек. | 60 сек |
| 4 | «Кошка» для спины | 30 сек. | 60 сек |
| 5 | Растяжка бегуна | 30 сек. | 60 сек |
| 6 | Растяжка передней поверхности бедра | 30 сек. | 60 сек |

1. **Тема: Техника и тактика игры (фаербол, хоккей с мячом)**

Просмотр видеороликов по технике и тактике игр

* <https://www.youtube.com/watch?v=Sb3xZYG4bfQ>
* <https://www.youtube.com/watch?v=5v8ip88r74c>
* <https://www.youtube.com/watch?v=pxrLwl2dQpw>
* <https://www.youtube.com/channel/UC1jqRK9RQtZ-gdq3r1DWVXQ>
1. **Тема: Правила игры. Место занятий. Оборудование. Инвентарь.**

Просмотр видеороликов:

* <http://bandy24.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=711:pravila-v-faerbol&catid=2:obshhaya-informacziya&Itemid=78>
1. **Тема: Судейская практика,**

Просмотр игр по хоккею с мячом:

* <https://www.youtube.com/watch?v=FWVT-u_fkJQ>
* <https://www.youtube.com/watch?v=bD2j9AQqSwQ>