

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 10 ноября 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Совершенствование техники владения клюшкой		
Инвентарь: клюшка, перчатки (краги), мяч		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1. Вращательные движения левой рукой, повороты вправо и влево, приседания, наклоны с клюшкой, перекаты с одной ноги на другую	Время выполнения – 5 минут	Бег выполнять в среднем темпе

<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1-Короткое ведение мяча –</p> <p>2-Широкое ведение мяча</p> <p>3-Ведение с удобной стороны</p> <p>4-Ведение с неудобной стороны</p> <p>5-Восьмерка(две фишки)</p> <p>6-Треугольник(три фишки)</p> <p>7-Бег на месте с ведением мяча</p> <p>8-Коньковый ход с ведением шайбы</p> <p>9-Переступание с ведением мяча, три вправо, три влево.</p> <p>10-Ведение мяча с поворотом вокруг себя вправо, влево</p> <p>11-Широкое ведение мяча прыжком вправо, влево.</p> <p>12-Набивание мяча вверх.</p>	<p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты, выпады.</p> <p>Время выполнения 5 минут.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ</p> <p>30 секунд - работа, 30 секунд отдых.</p> <p>3 серии, отдых между сериями 3-5 минут.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Находиться в хоккейной стойке, согнутые колени, прямая спина.</p> <p>Поднятая голова, смотрим вперед.</p> <p>Бежим быстро, ведение медленное. Бежим медленно, ведение быстро</p> <p>Количество раз.</p>
---	---	---

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
Упражнения на растяжку и расслабление мышц.	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 11 ноября 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание силовых способностей		
Инвентарь: скакалка, клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		

<p>1. Пробежка на месте и ее разновидности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком 	<p>Время выполнения однократного повторения – 2 минуты</p> <p>Пауза отдыха 3 минуты</p> <p>Количество серий – 1</p>	<p>Бег выполнять в среднем темпе</p>
<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p>	<p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Наклоны ниже</p>

<p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – выпад левой, руки в стороны</p>		<p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p>
--	--	--

2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой 6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой		Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
3. Прыжки на скакалке	Время выполнения одного повторения – 2 минуты.	Прыжки выполнять в среднем темпе.

<p>(на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Пауза отдыха – 2 минуты. Количество серий – 3. СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p>	
<p>4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2</p>	<p>Голова смотрит вперед</p>
<p>5. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2</p>	<p>При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.</p>
<p>6. Техника владения клюшкой</p>	<p>Время выполнения – 30 минут.</p>	<p>Ноги согнуты, голова поднята</p>

Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Количество серий - 1	
--	----------------------	--

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут

7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	
---	------------------------------	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 12 ноября 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие координации ,подвижности и гибкости.		
Инвентарь: спортивный коврик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		

<p>1.Бег на месте ,высоко поднимая колени ,захлестывание голени.</p>	<p>Время выполнения 5 мин.</p>	<p>Бег выполнять в среднем темпе</p>
<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе .Вращение.</p> <p>2) И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч руки за головой</p> <p>3) Наклоны вперед .и.п. ноги на ширине плеч руки касаются плеч</p> <p>4)Касание пола.</p> <p>и.п.основная стойка</p> <p>5)Касание ног(мельница)</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12</p>	<p>Вращение головой,кистями рук ,вращение локтевых и коленных суставах.</p> <p>Повороты туловища вправо,влево</p> <p>1На вдохе наклонится вперед и потянуть руки в стороны.2 Выдохнув поставить руки в и. п.</p> <p>1.На вдохе наклон вперед руки касаются пола .Колени не сгибать. 2.На выдохе тело поднимается</p>

<p>и.п.ноги на ширине плеч руки вдоль туловища.</p> <p>6)Подъем рук вверх рывком.</p> <p>и.п.ноги вместе ,рука поднята вверх вторая вдоль туловища.</p> <p>7)Ходьба с резкими поворотами.</p> <p>и.п.руки на пояс ноги на ширине плеч.</p> <p>8)Приседание.</p> <p>и.п.ноги на ширине плеч ,руки вдоль туловища.</p>	<p>Время выполнения 10 мин.</p>	<p>1.Делается наклон касаясь правой рукой левой ноги и наоборот при этом вторая рука отводится в сторону.Возвращение в и. п.</p> <p>1.Делается шаг вперед,руки меняю положение ,производится рывок назад руками 2.и.п.</p> <p>Выпад правой ногой ,корпус поворачивается вправо ,при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево.</p> <p>При приседании руки поднимаем перед собой ,спина прямая.</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		

<p>1.Сгибание и разгибание рук в положении лежа,руки на ширине плеч</p> <p>2.Пистолетик.</p> <p>3.Скручивание лежа на полу.</p> <p>4.Сгибание и разгибание туловища в положении лежа</p> <p>5.Высокие взмахи ногой</p> <p>6.Вращение согнутой ноги в колене .</p> <p>7. “Собачка” стойка на коленях , руки на полу.</p>	<p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p>	<p>Прямая спина ,руки в начальной стадии прямые ,конечной 90 градусов.Голова смотрит вперед.</p> <p>Прямая спина,руки в начальной стадии перед собой ,в конечной по диагонали .</p> <p>Лечь на пол и согнуть ноги под углом 90 градусов ,руки в замке за головой</p> <p>Оторвите лопатки от пола за счет напряжения мышц живота делаем скручивание влево и вправо</p> <p>При выполнении пресс - руки держать за головой , ноги согнуты в коленном суставе.</p> <p>Стоя на одной ноге маховые движения ногой в зад -вперед по дуге.Выполнять опираясь одной рукой о стену.</p>
---	--------------------------------------	---

<p>8.Приседания с клюшкой на вытянутых руках.Руки на ширине плеч.</p> <p>9.Маховые движения рук с клюшкой.и.п.стоим прямо чуть согнув ноги в коленях.</p>		<p>Стоя на одной ноге ,вращать колено другой ноги наружу, чтобы нога оказалась сбоку от тела.</p> <p>Поднимаем левую руку и правую ногу (задержаться в таком положении считая до четырех) потом меняйте.</p> <p>Взгляд вперед. Вдох при движении вниз ,выдох при движении вверх.Опустится максимально низко, прямая спина.</p> <p>Одну руку держим на боку ,другая рука с клюшкой делает полные круговые движения ,</p> <p>движения производим медленно и плавно по большой дуге.Повторять в обратном направлении.Выполнить другой рукой.</p>
---	--	---

<p>10.Прыжки - выпады. и.п.встать прямо ноги на ширине плеч</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдых 4серии перерыв между сериями 5 мин.</p>	<p>Делаем шаг левой ногой ,правая нога вытянута позади тела из этого положения прыжок вверх на месте .С амортизируйте приземление и снова подпрыгните вверх.</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</p>		
<p>Заминочный бег Упражнения на растяжку 1.Бабочка 2.Наклон к ноге 3.Растяжка у стены 4.Складка вперед 5.Растягивание в колени</p>	<p>5 мин. 1мин. 5мин.</p>	<p>в легком темпе сидя на полу, спина прямая ,ноги перед собой,стараться опустить колени на пол , Сидя, нога вытянута вперед, 2-я согнута в колене , наклоны к прямой ноге. Левая нога упирается в стену , правую отвести назад,</p>

--	--	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович		
Дата проведения: 13 ноября 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие скоростных качеств		
Инвентарь:		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1.Разминочный бег , высоко поднимая колени ,захлестывание голени .	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе

<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч</p> <p>2) Вращение</p> <p>3) Повороты туловища</p> <p>4) Наклоны вперед</p> <p>5) Боковые выпады (перекаты)</p> <p>6) Маховое вращение ногой</p> <p>7) Приседание</p> <p>8) Махи ногой</p>	<p>10 - 12 раз</p> <p>Время выполнения 10 минут</p>	<p>На счет раз - два поворот головы в левую сторону , на счет три - четыре поворот поворот головы в правую сторону И.п.-тоже .Вращение рук , вращение в локтевых суставах , вращение плечевых суставов.</p> <p>И. п.- тоже . На счет раз - два поворот туловища вправо , три - четыре влево.</p> <p>И.п.- тоже .На счет раз дотянуться до правой ноги , на счет два вернуться в и. п. на счет три дотянуться до другой ноги , вернуться в и.п.</p> <p>И.п.-руки на пояс , ноги на ширине плеч .Делаем широкий шаг в левую сторону , перенося центр тяжести на левую ногу , присесть до прямого угла , правая нога должна остаться прямой.</p> <p>И.п - ноги на ширине плеч , руки на пояс , стоя на левой ноге</p>

		<p>поднять правую ногу перед собой под прямым углом и делаем вращательные движения вправо , спина прямая . Тоже самое левой ногой.</p> <p>Руки на пояс , ноги на ширине плеч .При приседании ноги сгибаем под углом 45 градусов.</p> <p>Руки вытягиваем вперед.</p> <p>Одной рукой держаться за стену , стоя на одной ноге делать маховые движения другой ногой</p> <p>стараясь поднять как можно выше</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>1) Ходьба с высоким подниманием бедра</p>	<p>20 сек.работа-40 сек.отдых</p>	<p>И.п. - основная стойка . Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра , опорная нога поднимается на носок . Движение рук должны быть активными.</p> <p>Бег на месте выполнять в быстром темпе .Не заваливать плечи , не опускаться на стопу .</p>

<p>2) Бег на месте</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдыха</p>	<p>И. п. ноги на ширине плеч , руки вдоль туловища .Прыгнуть строго вверх , как можно выше скорость прыжка при выполнении очень важна .Опустившись , как можно быстрее выпрыгнуть снова</p>
<p>3) Прыжки в высоту</p>	<p>20 сек. работа -40 сек . отдых</p>	<p>Оттолкнутся пятками от пола и с силой выпрыгнуть вверх подтянув колени к груди.Быстрее сделать следующий прыжок .</p>

<p>4)Прыжки к груди на месте</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>И. п.- ноги на ширине плеч, отталкиваемся двумя ногами .</p> <p>После отталкивания руки резко выпрямить вперед , после приземления руки опускаются вниз .</p> <p>И. п. - упор лежа . Согнуть колено одной ноги и подтянуть к груди , быстро вернуть ногу обратно и повторить другой ногой , чтобы делать быстрее менять ногу прыжком.</p>
<p>5) Прыжок в длину с места</p>	<p>20 сек. работа- 40 сек. отдых</p>	<p>И. п. -ноги немного согнуты ,</p> <p>запрыгиваем делая глубокий присед , сойдите со стула последовательно опуская каждую ногу</p> <p>И.п. - сделать шаг левой и опустится в положении прыжка ,</p>

<p>6) Имитация бега в упоре лежа</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>правая нога позади тела , сделать прыжок вверх на месте и изменить положение ног , приземлится и снова подпрыгнуть вверх .</p> <p>Оттолкнуться одной ногой под углом 45 градусов с амортизировав приземление , оттолкнуться в другую сторону .</p> <p>прыгать поочередно , отталкиваясь обеими ногами</p>
<p>7) Запрыгивание на стул</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>Прыжки обеими ногами , за один прыжок делать максимум вращение , главное ритмичность и вращение кистей .</p>

<p>8) Прыжки - выпады</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>Стараться выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе .После пяти прыжков поменять ногу.</p> <p>Бежим в быстром темпе , пятками касаемся ягодиц , спину держим ровно , пресс напряжен работаем руками .</p>
<p>9) Прыжки в сторону (коньковый ход)</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	

10) Скакалка	20 сек . работа - 40 сек . отдых	
11) Прыжки на одной ноге	20 сек . работа - 40 сек . отдых	
12) Бег на месте, касаясь пятками ягодиц	20 сек . работа - 40 сек . отдых	

	4 серии ,отдых между сериями 5 минут	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
Заминочный бег 1. ”Ножницы”	5 мин 1 мин.	В медленном темпе Ноги на ширине плеч , прямые руки перед собой на уровне плеч выполняем сведение и разведение рук имитируя ножницы.

<p>2. Растяжка плечевого пояса .</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Стоим прямо ноги на ширине плеч , левую руку вытянуть поперек груди , взяться за локоть и потянуть на себя , почувствовав растяжение задержаться на 10 -15 сек. Тоже самое с другой рукой.</p> <p>Лечь на живот , приподняться на локтях прижав живот к полу затем распрямить руки</p>
<p>3.Растяжка мышц спины.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Руки перед собой , ноги на ширине плеч ,пытаемся дотянуться левой ногой правой руки, правой ногой левой руки .</p>

<p>4. Перекрестный подъем ног.</p> <p>5. Растяжение икроножной мышцы.</p> <p>6. Растяжение передней поверхности бедра.</p> <p>7. Растяжение мышц бедер.</p> <p>8. Боковая поверхность бедра (бабочка)</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>спина прямая</p> <p>Опираемся двумя руками о стену , задняя нога отводится назад на 1 метр, передняя сгибается в коленном суставе .</p> <p>Менять ноги .</p> <p>Держать за стену (опору) встать на одну ногу , вторую взять за голеностоп потянуть пятку к ягодицы .</p> <p>Лечь на спину , одна нога лежит на полу , вторую поднять вверх и удерживать ее в ровном положении.</p>
---	---	--

		<p>Сесть прямо ,ноги вытянутые вперед и сложить пятку к пятке</p> <p>сгибая ноги в коленях ,потянуться корпусом вперед</p> <p>чтобы колени опустились ,</p> <p>удерживаем голеностоп.</p>
--	--	---

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович
Дата проведения: 14 ноября 2020 года
Вид спорта - хоккей
Направленность тренировочного занятия: развитие координации и равновесия
Инвентарь: теннисные мячи , клюшка .

Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1.Разминочный бег , высоко поднимая колени ,захлестывание голени .	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) Повороты головы 2) Разминка мышц плечевого пояса	10-12 раз 10 -12 раз	Поворачиваем голову вперед , назад , влево - вправо .

3) Мах руками	10 - 12 раз	<p>Основная стойка - руки на плечах. Вращение плечами вверх , назад вниз , вперед.</p>
4) Наклоны в сторону	10 - 12 раз	<p>Основная стойка - одна рука вверху , вторая внизу , делаем махи.</p> <p>И. п. - ноги на ширине плеч , руки над головой в замок.Делаем наклоны вправо - влево.</p>
5) Вращение туловища	10- 12 раз	<p>Руки на пояс , ноги на ширине плеч , на счет один - четыре вращение в правую сторону , на</p>

6) Махи ногой	10 -12 раз	<p>счет пять - восемь в левую сторону.</p> <p>Удерживая равновесие с помощью правой руки делаем махи левой ногой вперед - назад затем слева направо .Сменить положение ног</p>
7) Выпады в сторону (перекаты)	10 -12 раз	<p>Руки на пояс , сделать глубокий выпад в одну сторону , затем в другую , не отрывая ступни от пола .</p>
8) Вращение голеностопом	10 - 12 раз	<p>Держась одной рукой для равновесия , поднять ногу от</p>

	<p>Время выполнения 10 минут</p>	<p>пола и вращать голеностоп (стопа) сначала в одном направлении а потом в другом.</p>
--	----------------------------------	---

--	--	--

--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут

<p>1) Баланс на одной ноге</p>	<p>20 сек.работа-40 сек.отдых</p>	<p>И.п. - основная стойка . Согнуть одну ногу в колени , поднять ее .Удерживать закрыв глаза 20 сек. Поменять ногу.</p>
<p>2) Голову назад</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>И. п.- руки на пояс , стопы вместе . Подняться на носки , и запрокинуть голову назад максимально.</p>
<p>3) “Ласточка”</p>	<p>20 сек .работа - 40 сек . отдых</p>	<p>И. п. Встать на одну ногу , руки в стороны , наклониться вперед так , чтобы туловище было</p>

<p>4) Поза дерево</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>горизонтально полу , вторая нога вытянута горизонтально.Обе ноги должны быть прямыми.</p> <p>Прямая стойка , поднять одну ногу и поставить ее на внутреннюю часть бедра другой ноги , стараться вытянуть тело вверх , руки над головой в замок.</p>
<p>5) Вращение руками</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>И.п.- руки в стороны , ноги на ширине плеч .Вращение правой руки по часовой стрелки , левой против часовой .Через 10 движений поменять направление рук.</p>

<p>6) “Собачка”</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>Стойка на коленях , руки на полу , задерживаемся , считая до четырех и меняем положение</p> <p>Левая рука на поясе , согнуть левое колено и поднять его сделав приседание на правой ноге , одновременно наклонить корпус и постараться правой рукой коснуться пола .Вернуться повторить другой ногой.</p> <p>Делаем прыжок левой ногой в правую сторону при</p>
<p>7) Приседание на одной ноге</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	

<p>8) Прыжки из стороны в сторону</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>приземлении на правую ногу правой рукой коснуться пола , выпрямиться и прыгнуть в другую сторону с касанием пола.</p> <p>И.п. -ноги на ширине плеч , руки на пояс , на счет один - прыжок вперед , на счет два - назад , на счет три - влево , четыре - вправо .</p>
<p>9) Прыжки в разные стороны</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>Стоя на одной ноге , подбрасываем мяч с левой руки в правую , с правой в левую .Поменять ногу .</p>

<p>10) Ловля мяча</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p>	<p>. Подбрасываем одновременно два мяча руками ,и ловим той же рукой которой подбрасывал .Попробовать бросить одной рукой поймать другой.</p>
<p>11) Жонглирование мячами</p>	<p>20 сек . работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Ведение мяча с различной амплитудой (короткая , широкая) в различных направлениях .</p>
<p>12) Ведение мяча клюшкой</p>	<p>20 сек . работа -40 сек . отдых</p>	

	<p>4 серии между сериями активный отдых упражнение на растяжку 5 минут.</p>	
--	---	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		

<p>3. Растяжка мышц спины.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>и потянуть на себя , почувствовав растяжение задержаться на 10-15 сек. Тоже самое с другой рукой</p> <p>Лечь на живот , приподняться на локтях прижав живот к полу затем распрямить руки</p>
<p>4. Перекрестный подъем ног.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Руки перед собой , ноги на ширине плеч , пытаемся дотянуться левой ногой правой руки, правой ногой левой руки .</p>

<p>5. Растяжение икроножной мышцы.</p> <p>6. Растяжение передней поверхности бедра.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>спина прямая</p> <p>Опираемся двумя руками о стену , задняя нога отводится назад на 1 метр, передняя сгибается в коленном суставе .</p> <p>Менять ноги .</p> <p>Держать за стену (опору) встать на одну ногу , вторую взять за голеностоп потянуть пятку к ягодицы .</p>
---	-----------------------------	--

<p>7.Растяжение мышц бедер.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Лечь на спину , одна нога лежит на полу , вторую поднять вверх и удерживать ее в ровном положении.</p>
<p>8. Боковая поверхность бедра (бабочка)</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Сесть прямо ,ноги вытянутые вперед и сложить пятку к пятке сгибая ноги в коленях ,потянуться корпусом вперед чтобы колени опустились , удерживаем голеностоп.</p>

--	--	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович
Дата проведения:15 ноября 2020 года
Вид спорта - хоккей

Направленность тренировочного занятия: развитие координации ,подвижности и гибкости.		
Инвентарь: спортивный коврик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1.Бег на месте ,высоко поднимая колени ,захлестывание голени.	Время выполнения 5 мин.	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе .Вращение. 2) И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч руки за головой	10-12 раз 10-12 раз	Вращение головой,кистями рук ,вращение локтевых и коленных суставах. Повороты туловища вправо,влево

3) Наклоны вперед .и.п. ноги на ширине плеч руки касаются плеч	10-12 раз	1На вдохе наклонится вперед и потянуть руки в стороны.2 Выдохнув поставить руки в и. п.
4)Касание пола. и.п.основная стойка	10-12 раз	1.На вдохе наклон вперед руки касаются пола .Колени не сгибать. 2.На выдохе тело поднимается
5)Касание ног(мельница) и.п.ноги на ширине плеч руки вдоль туловища.	10-12 раз	1.Делается наклон касаясь правой рукой левой ноги и наоборот при этом вторая рука отводится в сторону.Возращение в и. п.
6)Подъем рук вверх рывком.	10-12 раз	1.Делается шаг вперед,руки меняю положение ,производится рывок назад руками 2.и.п.

<p>и.п.ноги вместе ,рука поднята вверх вторая вдоль туловища.</p> <p>7)Ходьба с резкими поворотами. и.п.руки на пояс ноги на ширине плеч.</p> <p>8)Приседание. и.п.ноги на ширине плеч ,руки вдоль туловища.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>20 раз</p> <p>Время выполнения 10 мин.</p>	<p>Выпад правой ногой ,корпус поворачивается вправо ,при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево.</p> <p>При приседании руки поднимаем перед собой ,спина прямая.</p>
--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>1.Сгибание и разгибание рук в положении лежа,руки на ширине плеч</p> <p>2.Пистолетик.</p>	<p>20сек.работа -40 сек. отдых</p> <p>20 сек.работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Прямая спина ,руки в начальной стадии прямые ,конечной 90 градусов.Голова смотрит вперед.</p>

<p>3.Скручивание лежа на полу.</p>	<p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p>	<p>Прямая спина,руки в начальной стадии перед собой ,в конечной по диагонали .</p> <p>Лечь на пол и согнуть ноги под углом 90 градусов ,руки в замке за головой Оторвите лопатки от пола за счет напряжения мышц живота делаем скручивание влево и вправо</p> <p>При выполнении пресс - руки держать за головой , ноги согнуты в коленном суставе.</p>
<p>4.Сгибание и разгибание туловища в положении лежа</p>	<p>20 сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Стоя на одной ноге маховые движения ногой назад -вперед по дуге.Выполнять опираясь одной рукой о стену.</p>
<p>5.Высокие взмахи ногой.</p>	<p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p>	

<p>6. Вращение согнутой ноги в колене .</p>	<p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p>	<p>Стоя на одной ноге ,вращать колено другой ноги наружу, чтобы нога оказалась сбоку от тела.</p>
<p>7. “Собачка” стойка на коленях , руки на полу.</p>	<p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p>	<p>Поднимаем левую руку и правую ногу (задержаться в таком положении считая до четырех) потом меняйте.</p>
<p>8. Приседания с клюшкой на вытянутых руках. Руки на ширине плеч.</p>		<p>Взгляд вперед. Вдох при движении вниз ,выдох при движении вверх. Опустится максимально низко, прямая спина.</p>

<p>9.Маховые движения рук с клюшкой.и.п.стоим прямо чуть согнув ноги в коленях.</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p> <p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Одну руку держим на боку ,другая рука с клюшкой делает полные круговые движения , движения производим медленно и плавно по большой дуге.Повторять в обратном направлении.Выполнить другой рукой.</p>
<p>10.Прыжки - выпады.</p>	<p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Делаем шаг левой ногой ,правая нога вытянута позади тела из</p>

и.п.встать прямо ноги на ширине плеч	4серии перерыв между сериями 5 мин.	этого положения прыжок вверх на месте .С амортизируйте приземление и снова подпрыгните вверх.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
Заминочный бег	5 мин.	в легком темпе
Упражнения на растяжку		
1.Бабочка	1мин.	сидя на полу, спина прямая ,ноги перед собой,стараться опустить колени на пол ,
2.Наклон к ноге	1мин.	Сидя, нога вытянута вперед, 2-я

3.Растяжка у стены	1 мин.	согнута в колене , наклоны к прямой ноге. Левая нога упирается в стену , правую отвести назад, растягивается голень правой ноги.
4.Складка вперед	1мин.	Сядьте на пол,раздвиньте прямые ноги пошире,а затем наклонитесь вперед ,старайтесь лечь животом на пол не сгибая колени.
5.Растягивание в колени	1мин.	Прижмите пятку к тазу и подайтесь бедром вперед,не прогибайтесь в спине.

Упражнения на расслабления	5мин.	
----------------------------	-------	--