

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

| | | |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| Тренер: Аминаев Рашид Ибрагимович | | |
| Дата проведения: 21 июля 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 правой рукой клюшкой. Клюшка перед собой повороты вправо 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: 22 июля 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> |
|--|--|--|

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

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

| | | |
|--|------------------------------|--|
| 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: 23 июля 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 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 взад -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.</p> <p>и.п.встать прямо ноги на ширине плеч</p> | <p>20сек. работа - 40 сек. отдых</p> <p>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</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <p>1.Бабочка</p> <p>2.Наклон к ноге</p> <p>3.Растяжка у стены</p> <p>4.Складка вперед</p> <p>5.Растягивание в колени</p> | <p>5 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>5мин.</p> | <p>в легком темпе</p> <p>сидя на полу, спина прямая ,ноги перед собой,стараться опустить колени на пол ,</p> <p>Сидя, нога вытянута вперед, 2-я согнута в колене , наклоны к прямой ноге.</p> <p>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: 24 июля 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</p> <p>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</p> <p>И.п.-тоже .Вращение рук , вращение в локтевых суставов , 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. Руки на пояс , ноги на ширине плеч .При приседании ноги сгибаем под углом 45 градусов. Руки вытягиваем вперед. Одной рукой держаться за стену , стоя на одной ноге делать маховые движения другой ногой стараясь поднять как можно выше</p> |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут | | |
| <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> |
|---|---|--|

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

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

| |
|--|
| Тренер:Аминаев Рашид Ибрагимович |
| Дата проведения: 25 июля 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> <p>Основная стойка - одна рука вверху , вторая внизу , делаем махи.</p> |
| 4) Наклоны в сторону | 10 - 12 раз | <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> |

| | | |
|--|--------------------|--|
| <p>6) Махи ногой</p> | <p>10 -12 раз</p> | <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> |
| <p>7) Выпады в сторону (перекаты)</p> | <p>10 -12 раз</p> | <p>Руки на пояс , сделать глубокий выпад в одну сторону , затем в другую , не отрывая ступни от пола .</p> |
| <p>8) Вращение голеностопом</p> | <p>10 - 12 раз</p> | <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> <p>.</p> <p>.</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>7) Приседание на одной ноге</p> | <p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</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>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>11) Жонглирование мячами</p> <p>12) Ведение мяча клюшкой</p> | <p>20 сек . работа - 40 сек . отдых</p> <p>20 сек . работа - 40 сек. отдых</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>Ведение мяча с различной амплитудой (короткая , широкая)</p> <p>в различных направлениях .</p> |
|---|---|--|

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут | | |

| | | |
|-------------------------------|--------|--|
| Заминочный бег | 3 мин | В медленном темпе |
| 1. "Ножницы" | 1 мин. | <p>Ноги на ширине плеч , прямые руки перед собой на уровне плеч выполняем сведение и разведение рук имитируя ножницы.</p> <p>Стоим прямо ноги на ширине плеч , левую руку вытянуть поперек груди , взяться за локоть</p> |
| 2. Растяжка плечевого пояса . | 1 мин. | |

| | | |
|------------------------------------|---------------|---|
| <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: 26 июля 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. | 10-12 раз | Вращение головой,кистями рук ,вращение локтевых и коленных суставах. |
| 2) И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч руки за головой | 10-12 раз | Повороты туловища вправо,влево |

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

| | | |
|--|--|--|
| <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 взад -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>Поднимаем левую руку и правую ногу (задержаться в таком положении считая до четырех) потом меняйте.</p> |
| <p>7. “Собачка” стойка на коленях , руки на полу.</p> | <p>20 сек. работа -40 сек. отдых</p> | <p>Взгляд вперед. Вдох при движении вниз ,выдох при движении вверх.Опустится максимально низко, прямая спина.</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>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 | | |
| <p>Заминочный бег</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <p>1.Бабочка</p> <p>2.Наклон к ноге</p> | <p>5 мин.</p> <p>1мин.</p> <p>1мин.</p> | <p>в легком темпе</p> <p>сидя на полу, спина прямая ,ноги перед собой,стараться опустить колени на пол ,</p> <p>Сидя, нога вытянута вперед, 2-я</p> |

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

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