

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 19 июля 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие силовых способностей		
Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик, 2 шайбы		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
1. Пробегка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. с клюшкой 1) И. п. — о. с, клюшку держать двумя руками за середину 1 — движения в кистевом суставе вправо; 2 — И. п. 3 – 4 тоже влево 2) И. п. — о.с. клюшка на плечах за головой. 1 - Поворотами туловища вправо; 2 – И п. ; 3 – 4 тоже влево 3) И.П. — о.с., клюшка внизу в двух руках. 1 — наклон вперед, положить клюшку; 2 — И.П., без клюшки; 3 — наклон вперед, взять клюшку; 4 —И.П.	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения кистями, выпады назад и в сторону, махи ногами. Время выполнения одного повторения – 20с.	Выполнять в среднем темпе. Поворот туловища больше Наклон ниже

<p>4) И.П. — о.с. 1 — клюшку вверх, правую ногу назад на носок; 2 — И.П. 3 – 4 тоже левой 5) И.П. — о.с., клюшка вверх. 1 — наклон туловища вправо 2 — И.П.; 3 – 4 - тоже влево; 6) И. п. — ноги врозь, клюшка впереди, держать за края. 1 - Скрестный мах вправо 2 – И.п. 3 – 4 тоже влево</p>		<p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>Спина прямая, наклон ниже</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, мах выше .</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Выполнять упражнения комплексом: 1) Правая боковая планка (занимающейся по сигналу, принимает упор лежа на правом боку, упор на правую руку осуществляется ладонью вниз, локоть находится под плечевым суставом, мышцы плечевого сустава напряжены, тело было ровное по всей длине) 2) «Горизонтальная восьмёрка» (расположить две шайбы параллельно друг другу на расстояние одного метра. Занимающиеся по сигналу выполняют движение вправо, правым боком, забегая за шайбу лицом вперед, вернувшись в исходное</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20 с Пауза отдыха – 30с Количество серий – 3 Пауза отдыха между сериями – 2 минуты</p>	<p>Выполнять все упражнения в максимальном темпе.</p> <p>Упражнение выполняется в стойке хоккеиста.</p>

<p>положение левым боком. Левым боком выполнять тоже самое, тем самым делая восьмёрку).</p> <p>3) Правый выпад с поворотом туловища. (И.П. основная стойка. Занимающиеся по сигналу делают выпад правой ногой, поворот туловища вправо, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, далее вернуться И.П. После юный хоккеист выполняет тоже левой ногой)</p> <p>4) Сгибание и разгибание рук с поворотом туловища (занимающиеся по сигналу выполняют сгибание рук, одновременно на разгибание рук юный хоккеист, поворачивает туловища вправо, отрывая правую руку и поднимая её кверху, вернувшись в И.П, повторить тоже влево)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 30с Количество серий – 3 Пауза отдыха между сериями – 2 минуты</p>	<p>Спина прямая, выпад ниже</p> <p>Спина прямая, не протираем, следить за поворотом туловища</p>
<p>6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока</p>	<p>Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1</p>	<p>Ноги согнуты, голова поднята</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 МИНУТ</p>		
<p>7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища</p>	<p>Время выполнения – 10 минут.</p>	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 20 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		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П. 2) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П. 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. 4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны 1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу. Время выполнения одного повторения - 10-15с.	Выполнять в среднем темпе Наклоны ниже При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.

<p>5) И.п. – руки на пояс 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>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</p>		<p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p> <p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. 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>Прыжки выполнять в среднем темпе.</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</p>	<p>Время выполнения одного</p>	<p>При выполнении пресс – руки</p>

положении лежа	повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	держат за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
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: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 21 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		
1. Пробегка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения	Выполнять в среднем темпе

<p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе 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 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>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</p>	<p>головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Наклоны ниже</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>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 (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. Пауза отдыха – 2 минуты.</p>	<p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p>

	Количество серий – 3. СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.	
4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	Голова смотрит вперед
5. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
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: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 22 июля 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых качеств		
Инвентарь: клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1. Пробегка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П. 2) И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью 1 – 3 круговые движения в кистевом суставе влево 4 – И.П. 5 - 8 тоже, вправо. 3) И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу 1-3 – 3 пружинистых наклона вперед; 4 – И.п. 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1 - поворот туловища вправо; 2 – И.п. 3 – поворот туловища влево; 4 – И.п.	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны головы, круговые движения в суставах, повороты туловища и выпады Время выполнения одного повторения - 10-15с.	Выполнять в среднем темпе Дыхание ровное Выполнять в среднем темпе, дыхание ровное. Наклон ниже, ноги прямые. Поворот туловища как можно

<p>5) И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – 3 – правая нога на носке, 3 круговых движения в голеностопном суставе; 4 – И.п. 5 – 8 тоже левой</p>		<p>больше Спина прямая, амплитуда движения больше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Упражнение “Молот” (Занимающиеся по сигналу, в стойке хоккеиста, делают прыжок в сторону с левой ноги, приземляется на правую ногу, после, с правой ноги прыжок вверх, приземляясь на правую ногу, после прыжок с правой ноги в сторону приземляясь на левую и с левой ноги прыжок вверх)</p>	<p>Количество повторений в серии – 20 Пауза отдыха – 30 секунд Количество серий – 2 СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: Правая нога – 10 повторений Левая нога – 10 повторений</p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе. Обратить внимание на работу рук.</p>
<p>4. Упражнение «Пистолетик» (Занимающиеся стоя на одной ноге, руки вперед, выполняет сгибание и разгибание ноги)</p>	<p>Количество повторений в серии - 15 Пауза отдыха – 40с Количество серий – 4 СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 серии на левой ноге 2 серии на правой ноге</p>	<p>Выполнять в среднем темпе Держать равновесие, спина прямая .</p>
<p>5. Упражнение «Хоккейные классики» (Занимающиеся в стойке хоккеиста, выполняют прыжок в сторону с левой ноги на правую, после приземление на правую ногу прыжок на правой вперед и назад , прыжком с правой ноги на левую выполнить тоже самое)</p>	<p>Количество повторений в серии – 15 (1 повторение включает в себя: прыжок в сторону + прыжок вперед и назад) Пауза отдыха – 40с Количество серий - 2</p>	<p>Выполнять упражнение в максимальном темпе . Прыжок выполнять как можно сильнее .</p>
<p>6. Техника владения клюшкой</p>	<p>Время выполнения – 30 минут.</p>	<p>Ноги согнуты, голова поднята</p>

<p>6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с При перекате пятку от пола не отрывать</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Выпрыгивания</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2</p>	<p>Спину держать ровно, голова поднята</p>
<p>4. Упор присев упор лежа</p>		<p>При выполнении упора лежа, ноги полностью выпрямлять</p>
<p>5. Выпады лицом, боком</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 3 Количество серий – 3</p>	<p>Спина прямая, голова поднята, перед выпадом ногой сделать мах</p>
<p>6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с</p>	<p>Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1</p>	<p>Ноги согнуты, голова поднята</p>

<p>6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>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</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>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
---	--	---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут

<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. 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>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p>
--	---	--

4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	Голова смотрит вперед
5. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
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: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 25 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		
1. Пробегка на месте и ее разновидности.	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты	Бег выполнять в среднем темпе

<ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком 	<p>Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1</p>	
<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П.</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе 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 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения</p>	<p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте. 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>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>4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>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</p>		<p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. 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>Прыжки выполнять в среднем темпе.</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 Ведение шарика клюшкой перед</p>	<p>Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1</p>	<p>Ноги согнуты, голова поднята</p>

собой, с удобного и неудобного бока		
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: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 26 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		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу. Время выполнения одного повторения - 10-15с.	Выполнять в среднем темпе

<p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе 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 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>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.</p>		<p>Наклоны ниже</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>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
---	--	---

5-8 – тоже, что 1-4 с правой		
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты.</p> <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>	Прыжки выполнять в среднем темпе.
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 Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	<p>Время выполнения – 30 минут.</p> <p>Количество серий - 1</p>	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	