

План-конспект для проведения тренировочных занятий
на дистанционном (удаленном) режиме работы

Тренер: Поварницин Виктор Иванович		
Дата проведения: 07.02.2022 года		
Вид спорта - хоккей. НП-1 №14, НП-1 №15		
Направленность тренировочного занятия: развитие технических способностей		
Инвентарь: клюшка, мячик, фишки		
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) Вращение кистей рук	10-12 раз	И.п.- спина прямая ноги на ширине плеч, держим клюшку в одной руке за середину на вытянутую руку, вращательные движения рук в левую и в правую сторону.
2) Перемещение клюшки	10 -12 раз	Клюшка в одной руке, перемещаем клюшку вокруг корпуса, под ногами, в разные стороны.
3) Повороты с клюшкой	10 - 12 раз	И. п.- ноги на ширине плеч клюшка на вытянутых руках перед собой, повороты вправо - влево.

<p>4) Наклоны</p> <p>5) Шаг с выпадом</p> <p>6) “ Складешок “</p> <p>7) Махи ногой, клюшка водной руке</p>	<p>10 - 12 раз</p> <p>10- 12 раз</p> <p>10 -12 раз</p> <p>10 - 12 раз</p> <p>Время выполнения 10 минут</p>	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, клюшка вверху над головой, наклоны к ногам, колени не сгибать.</p> <p>И.п - клюшка за спиной. Правая рука вверху за головой, левая в нижней части спины. При перемене ног меняйте руки</p> <p>И.п. - лежа на спине клюшка над головой ноги прямые. Отрываем ноги и туловище от пола стараясь достать ногами клюшку, колени не сгибать.</p> <p>Одной рукой держаться за клюшку, стоя на одной ноге делать маховые движения другой ногой.</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>Дриблинг в полукруге</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p>	<p>И.п. - хоккейная стойка. Ведение мяча с удобной стороны, перед собой, с неудобной стороны. Быстрые мягкие</p>

Широкое ведение	30 сек. работа - 30 сек. отдых	касания мяча слева направо и обратно И.п. - тоже. Две фишки перед собой контроль мяча с обеих сторон, на мяч стараться не смотреть.
Восьмерка	30 сек. работа -30 сек. отдых	И.п. - тоже. Ведение мяча вокруг трех фишек, расположенных треугольником. Меняйте положение фишек, кисти рук активно работают.
Треугольник	30 сек. работа - 30 сек. отдых	И.п. - тоже. Вы стоите в центре квадрата (4 фишки) стоя на месте, ведение вокруг каждой фишки по очереди слева направо и наоборот.
Квадрат (4 угла)	30 сек. работа- 30 сек. отдых	И.п. - тоже. Вторую клюшку поставить на стол, перемещая мяч под клюшкой справа - налево слева - направо, вокруг клюшки.
Обводка под клюшкой	30 сек . работа - 30 сек . отдых	И. п.- тоже. Медленные руки (плавное ведение) - быстрые ноги (семеним на месте),

<p>Ноги и руки в разном ритме</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p>	<p>быстрые руки (частота) - медленные ноги (шаг).</p> <p>И.п. - тоже. Три фишки в ряд на расстоянии 1 метра. С удобной стороны посылаем мяч к фишке, затем концом крюка возвращаем мяч к себе, нижняя рука скользит по клюшке, активно работают кисти рук.</p>
<p>Обманный финт в движении.</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p>	<p>И.п. - тоже. Три фишки в ряд. Делаем обманные движения в одну сторону, голова и плечи наклоняются туда же, затем переносим вес тела на другую ногу и уходим в другую сторону.</p>
<p>“ Раскачивание “</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p>	<p>И.п. – тоже. Использовать вытянутые руки, мяч касается обеих сторон крюка, нижняя рука скользит по клюшке</p>
<p>Ведение мяча по кругу</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p>	<p>И.п. - тоже, не сдвигая ноги ведение мяча по кругу увеличивая и уменьшая частоту с левой стороны на правую и с правой на левую.</p>

<p>Ведение мяча на ограниченном пространстве</p> <p>“Перекидывание “</p> <p>Прыжки с ноги на ногу</p> <p>Жонглирование</p>	<p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p> <p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p> <p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p> <p>30 сек. работа - 30 сек. отдых</p> <p>3 серии, между сериями активный отдых (упражнения на растяжку 5 минут)</p>	<p>И.п. - тоже. Ограничить пространство (три на три), (четыре на четыре) метра. Ведение мяча во всех направлениях с различной частотой.</p> <p>Вторая клюшка на спинке стуле, перекидываем мяч над крюком клюшки. Быстрые движения клюшкой чтобы поймать мяч.</p> <p>И. п.- хоккейная стойка. Прыжок вправо - клюшка влево, прыжок влево - клюшка вправо. Взгляд вперед, спина прямая.</p> <p>Клюшка в двух руках, мяч на удобной стороне крюка. Набиваем мяч вверх, стараться не опускать мяч на пол.</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</p>		
<p>Заминочный бег 1.”Ножницы”</p>	<p>3 мин 1 мин.</p>	<p>В медленном темпе</p>

<p>2. Растяжка плечевого пояса.</p>	<p>1 мин</p>	<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 и потянуть на себя, почувствовав растяжение задержаться на 10 -15 сек. Тоже самое с другой рукой.</p>
<p>3.Растяжка мышц спины.</p>	<p>1 мин</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. спина прямая</p>
<p>5. Растяжение икроножной мышцы.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Опираемся двумя руками о стену, задняя нога отводится назад на 1 метр, передняя сгибается в коленном суставе. Менять ноги.</p>

6. Растяжение передней поверхности бедра.	1 мин	Держать за стену (опору) встать на одну ногу, вторую взять за голеностоп потянуть пятку к ягодицы.
7. Растяжение мышц бедер.	1 мин	Лечь на спину, одна нога лежит на полу, вторую поднять вверх и удерживать ее в ровном положении.
8. Боковая поверхность бедра (бабочка)	1 мин	Сесть прямо, ноги вытянутые вперед и сложить пятку к пятке сгибая ноги в коленях, потянуться корпусом вперед чтобы колени опустились, удерживаем голеностоп.

Тренер: Поварницин Виктор Иванович		
Дата проведения: 09.02.2022 года		
Вид спорта - хоккей НП-1 № 14, НП-1 № 15		
Направленность тренировочного занятия: развитие быстроты		
Инвентарь: мяч гандбольный, скакалка		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1.Разминочный бег - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад 2. О.Р. У. на месте Повороты головой	Время выполнения 5 минут 10 -12 раз	Бег выполнять в среднем темпе И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс, повороты головой, на счет один - два повороты головы в левую сторону, три - четыре в правую.
Круговые движения головой	10 - 12 раз	И.п. - тоже. Круговые движения головой, на счет один - четыре в правую сторону, пять - восемь в левую.
Махи руками	10 - 12 раз	И.п. - ноги вместе, правую руку над головой, левую вниз, на счет
		один - два рывки руками, три - четыре смена положения .

Вращение плеч	10 -12 раз	И.п. - ноги на ширине плеч, руки на плечах. Круговые движения плеч на счет один - четыре вращение вперед, пять - восемь назад.
Наклоны туловища	10 -12 раз	Основная стойка. На счет один наклон вперед, на два назад, на три в левую сторону на четыре в правую.
Вращение коленей	10 -12 раз	И.п. - ноги на ширине плеч, руки на коленях. На счет один - четыре вращение в правую сторону, на счет пять - восемь в левую.
Махи ногами	10 - 12 раз	Ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Махи ногами - левой ногой коснуться правой руки, правой ногой коснуться левой руки.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАДАНИЯ		
1.Быстрая работа рук	10 сек. работа -40 сек. отдых	И.п. - стоя на месте быстрая работа рук как при беге.
2.Бег на месте	10 сек. работа - 40 сек. отдых	

3.Скрест рук	10 сек. работа - 40 сек. отдых	
4.Скрест ног	10 сек. работа - 40 сек. отдых	
5.Прыжки вверх	10 сек. работа - 40 сек. отдых	
6.Прыжки с касанием ног	10 сек. работа - 40 сек. отдых	
7.Кувырок с мячом	10 сек. работа - 40 сек. отдых	
8.Бросок мяча вверх с разворотом	10 сек. работа - 40 сек. отдых	С максимальной частотой выполнять бег на месте. Не заваливать плечи и не опускаться на стопу.
9."Разножка"	10 сек. работа - 40 сек. отдых	И. п. - ноги на ширине плеч руки перед собой. Выполнять сведение и разведение рук перед собой максимально быстро.

<p>10.Прыжки вперед - назад</p> <p>11.Запрыгивание на опору</p> <p>12.Бег прыжками</p> <p>13.Скакалка</p>	<p>10 сек. работа - 40 сек. отдых</p> <p>10 сек. работа - 40 сек. отдых</p> <p>10 сек. работа - 40 сек. отдых</p> <p>10 сек. работа - 40 сек. отдых</p>	<p>Лежа на спине в быстром темпе сводим и разводим поднятые прямые ноги.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.</p> <p>И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс, в прыжке вверх выполнить двойное касание ногой об ногу.</p> <p>Подбросить мяч вверх, сделать быстрый кувырок вперед и успеть поймать мяч.</p>
	<p>3 серии, между сериями активный отдых с упражнениями на растяжку, время отдыха 5 минут</p>	<p>Подбросить мяч вверх, развернуться прыжком на 360 градусов и поймать его.</p> <p>Одна нога согнута в колени стоит на возвышении (диван - стул и т. д.) высотой 30 - 40 см. другая на полу. Прыжком смена положения ног.</p>

		<p>Прыгаем двумя ногами через невысокое возвышение 20 - 30 см. вперед - назад в быстром темпе не прогибая поясницы.</p> <p>Прыжки на обеих ногах на опору высотой 30 - 40 см.</p> <p>Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.</p> <p>Быстрые прыжки на месте с двух ног, делаем максимум вращений руками.</p>
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
<p>Заминочный бег</p> <p>Упражнения на растяжку:</p> <p>1. "Бабочка"</p> <p>2. "Мостик"</p>	<p>5 минут</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Выполнять в медленном темпе</p> <p>Сидя на полу ноги перед собой, стараться опустить колени на пол, удерживать спину прямой.</p> <p>Лечь на спину согнув колени, медленно поднимать бедра вверх, плечи и ступни прижаты к полу</p>

3.Растяжка поясницы	1 мин.	<p>Руки на пояс ноги на ширине плеч, делать медленные вращательные движения туловища вправо - влево.</p>
4.Поперечная растяжка	1 мин.	<p>Сидя на полу развести ноги в стороны широко, вытянуть руки как можно дальше.</p>
5.Растяжка передней поверхности бедра	1 мин.	<p>Встать на одну ногу, вторую взять за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице.</p>
Упражнение на расслабление	1 мин.	<p>Потряхивание рук, ног.</p>

Тренер: Поварницын Виктор Иванович		
Дата проведения: 11.02.2022 года		
Вид спорта - хоккей НП-1 №14, НП-1 № 15		
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	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>– 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>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:</p>	<p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</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	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.	