

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

ФИО тренера	Поварницын Виктор Иванович	
Дата проведения тренировочного занятия	31.01.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силовых качеств	
Инвентарь	Скакалка, гимнастический коврик, тумба (стул h=40-60см)	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	7 – 10мин.:	
Бег на месте (или в движении по периметру комнаты)	5 мин.	Выполняется в среднем (разминочном) темпе.
Комплексе упражнений общей физической направленности	20 раз	Стоя локти согнуты у груди ,делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево,
	20 раз	Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад
	20 раз	Стоя боковые наклоны в стороны
	20 раз	Стоя боковые наклоны вперед- вниз
	20 раз	Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук.
	20 раз	Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую
<u>Основная часть:</u>	<u>65мин. :</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Отжимания в упоре лёжа	4 x 15раз	Руки на ширине плеч, сгибаются в локтях до прямого угла, ноги и спина в одной плоскости. Отдых между подходами 30-40 сек.
Прыжки на скакалке	3 x 1мин	Прыжки на месте с минимальным отрыванием стоп от пола, темп средний , Отдых между подходами 1мин.
«Скручивания»	3 x 20раз	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Отрываем лопатки(скручиваем тело) с фиксацией в максимальном положении . Отдых между подходами 1мин
Подъем ног	3 x 15раз	Лежа на спине, подъем прямых ног на 90град. . Отдых между подходами 40 сек.
Приседания	3 x 20раз	Стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, сгибаем колени до 90град, спина прямая. Отдых между подходами 1мин
Подъем на тумбу на одной ноге	3 x 20раз	Стоя лицом к тумбе (стул h= 40-60см) подняться на одной ноге на тумбу поставить вторую ногу на тумбу, зафиксировать положение, спуститься на одной ноге в обратной последовательности, и т.д. каждый раз меняем опорную ногу. Отдых между подходами 1мин
Отжимания в упоре сидя	3 x 10раз	Сидя на полу спиной к тумбе (стулу), руки за спиной согнуты в локтях, ладони опираются на тумбу. Сгибаем- разгибаем руки в локтях. Отдых между подходами 1мин
Выпрыгивания на тумбу двумя ногами	4 x 10раз	Стоя лицом к тумбе согнуть ноги в коленях до 90градусов , резким толчком двух ног запрыгнуть на тумбу , встав на неё обоими ногами, зафиксировать устойчивое, после чего спрыгнуть в исходное положение(смягчаем приземление пружинистым сгибанием ног в коленях) . Отдых между подходами 1 мин..
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Заминочный бег	5мин	Бег по комнате в медленном темпе
Комплексе упражнений на гибкость	3 x 20 сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперёд, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек.
	3 x 20 сек.	Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек.
	6 x 20 сек.	Сидя , одна нога выпрямлена вперёд вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног.

Перекаты на спине	3 x 15сек	Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек.
Скручивания в сторону	6 x 10сек	Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног.

ФИО тренера	Поварницын Виктор Иванович	
Дата проведения тренировочного занятия	02.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие навыков техники владения клюшкой	
Инвентарь	Клюшка ,шайба, мяч теннисный,	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	9 – 12мин.:	
Бег на месте (или в движении по периметру комнаты)	5 мин.	Выполняется в среднем (разминочном) темпе.
Комплекс упражнений общей физической направленности	20 раз	Стоя локти согнуты у груди .делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево,
	20 раз	Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад
	20 раз	Стоя боковые наклоны в стороны
	20 раз	Стоя боковые наклоны вперед- вниз
	20 раз	Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук.
	20 раз	Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую
Вращение клюшки одной рукой	4 x 30сек.	Стоя, клюшка держится за середину, рука прямая вытянута перед собой. Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки , амплитуда максимальная. Поочередно правой левой рукой.
Вращение клюшки двумя руками	2 x30сек.	Тоже, что в предыдущем упражнении, вращение производим двумя руками (хват с верху)
Пронос клюшки под ногами	1мин.	Стоя, ноги широко расставлены в стороны, клюшку держим за середину одной рукой. Проносим клюшку в продольном направлении между ног одной рукой с обратной стороны ноги перехватываем клюшку другой рукой и т.д.
<u>Основная часть:</u>	<u>62мин. :</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Раскручивание шайбы на месте	5 x 1мин.	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) клюшка в двух руках – хват средний, шайба чуть сбоку с удобной стороны, крюк клюшки касается шайбы внутренней стороной. Слегка касаясь шайбы подтягиваем клюшку к себе, заставляя шайбу вращаться на месте, затем быстро переносим клюшку так, чтобы носок крюка касался шайбы с внешней стороны делаем движение клюшкой от себя ,заставляя шайбу вращаться еще быстрее, и т.д Отдых между подходами 40сек.
Короткое ведение шайбы перед собой	5 x 1мин.	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках хват средний. Шайба (мяч) располагается перед игроком, крюк касается шайбы внутренней стороной и слегка накрывает шайбу, Делаем небольшое движение крюком в сторону одновременно поворачивая пятку крюка тем самым перемещая шайбу, затем быстро переносим клюшку над шайбой опускаем клюшку с другой стороны шайбы так, чтобы крюк накрывал и касался шайбу внешней стороной, начинаем те же самые движения в противоположном направлении, и т.д. Отдых между подходами 40сек
Короткое ведение шайбы с боку (с удобной стороны)	5 x 1мин.	Исходное положение и действия те же, что в предыдущем упражнении, шайба расположена с боку (с удобной стороны) . Отдых между подходами 40сек.

Короткое ведение шайбы с боку (с неудобной стороны)	5 x 1мин.	Исходное положение и действия те же, что в предыдущих упражнениях, шайба расположена с боку (с неудобной стороны), корпус развернут в поясе, локоть верхней руки заведен за спину. Отдых между подходами 40сек.
Короткое ведение шайбы вокруг себя	5 x 1мин.	Исходное положение и действия те же, что в предыдущих упражнениях, делаем короткое ведение шайбы с поворотом корпуса (амплитуда максимальная) по часовой и против часовой стрелке. . Отдых между подходами 40сек
Движение шайбы от себя к себе, вперед в сторону	8 x 1мин.	Исходное положение стойка хоккеиста, шайба с боку с удобной стороны, хват клюшки средний. Внутренней стороной крюка перемещаем шайбу вперед, клюшка проскальзывает в нижней руке до узкого хвата. Верхней рукой разворачиваем клюшку таким образом, чтобы крюк оказался перед шайбой в вертикальном положении, после чего подтягиваем шайбу в обратном направлении, То же самое делаем в сторону
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Заминочный бег	5мин	Бег по комнате в медленном темпе
Комплекс упражнений на гибкость	3 x 20сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек.
	3 x 20сек.	Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек.
	6 x 20сек.	Сидя , одна нога выпрямлена вперед вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног.
Перекаты на спине	3 x 15сек	Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек.
Скручивания в сторону	6 x 10сек	Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног.

ФИО тренера	Поварницин Виктор Иванович	
Дата проведения тренировочного занятия	04.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Общая физическая подготовка	
Направленность тренировочного занятия	Развитие ловкости, координации	
Инвентарь	Мяч, скакалка.	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	7 – 10мин.	
Бег на месте (или в движении по периметру комнаты)	5 мин.	Выполняется в среднем (разминочном) темпе.
Комплекс упражнений общей физической направленности	20 раз	Стоя локти согнуты у груди .делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево,
	20 раз	Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад
	20 раз	Стоя боковые наклоны в стороны
	20 раз	Стоя боковые наклоны вперед- вниз
	20 раз	Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук.
	20 раз	Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую
<u>Основная часть:</u>	<u>65мин.</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Набивание мяча одной рукой на месте	8 x 1мин	Стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая, голова поднята, взгляд направлен вперед , Одной рукой

		ударяем мяч о пол, после отскока мяча вновь совершаем плавный удар по мячу в воздухе и т.д. На каждом подходе чередуем руки. Отдых между подходами 20 сек.
Набивание мяча поочередно двумя руками на месте	4 x 1мин	Исходное положение как в предыдущем упражнении, набиваем мяч поочередно двумя руками. . Отдых между подходами 40сек.
Набивание мяча одной рукой в движении вперед	6 x 1мин	Двигаясь по комнате ведем мяч ударами руки в хоккейной стойке, голова поднята контролируем мяч периферическим зрением . Отдых между подходами 30 сек. После каждого подхода смена рук. .
Набивание мяча поочередно двумя руками в движении вперед	3 x 1мин	То же что и в предыдущем упражнении, набиваем мяч поочередно меняя руки. . Отдых между подходами 30 сек.
Набивание мяча одной рукой в движении спиной вперед	6 x 1мин	Повтор предыдущих упражнений, но перемещаемся спиной вперед.
Набивание мяча поочередно двумя руками в движении вперед	3 x 1мин	
Броски мяча в стену одной рукой	4 x 1мин	Встать на расстоянии 2-х метров от стены, одной рукой толчковым движением от плеча бросить мяч в стену, отскочивший мяч поймать двумя руками. . Отдых между подходами 30 сек. После каждого подхода смена руки.
Броски мяча в стену двумя руками	3 x 1мин	Встать на расстоянии 2-х метров от стены, двумя руками толчковым движением от груди бросить мяч в стену, отскочивший мяч поймать двумя руками. . Отдых между подходами 30 сек.
Броски мяча в стену двумя руками с отскоком мяча от пола	3 x 1мин	Встать на расстоянии 3-4метра от стены, двумя руками толчковым движением от груди бросить мяч в стену ,с таким расчётом ,что бы он отскочив от стены ударился о пол и вернулся обратно к игроку, мяч поймать двумя руками. . Отдых между подходами 30 сек.
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Прыжки на скакалке	3 x 30сек.	Прыжки на месте с минимальным отрыванием стоп от пола, темп средний , Отдых между подходами 1мин.
Комплекс упражнений на гибкость	3 x 20сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперёд, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек
	3 x 20сек.	Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек.
	6 x 20сек.	Сидя , одна нога выпрямлена вперёд вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног.
Перекаты на спине	3 x 15сек	Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек.
Скручивания в сторону	6 x 10сек	Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног.