

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 11 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на ноги, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка , 2 шайбы, деревянный мячик для ведения, гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Ноги согнуты, широкая амплитуда движений Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	Круговая тренировка. 8 станций.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Присед 15 раз. 2. Пресс складной нож 20 раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спина прямая 2.

	<p>3. Выпады вперед 15 раз</p> <p>4. Спина пловец 20 раз</p> <p>5. Выпады в сторону по 15 на каждую ногу</p> <p>6. Пресс скручивания 20 раз</p> <p>7. Спина супермен 20 раз</p> <p>8. Присед на одной ноге, вторая на тумбе 20раз.</p> <p>Выполняем 2 круга, между кругами пауза 5 минут.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Восьмерка горизонтальная • - Восьмерка вертикальная. • - Перебрасываем с удобной стороны • - Перебрасываем с неудобной стороны • - Убираем с удобной под себя • - Убираем с неудобной под себя • - Вокруг по часовой • - Вокруг против часовой 	<p>3. Коленом касаемся пола</p> <p>4. Одновременно работают руки и ноги</p> <p>5. Поочередно на каждую ногу</p> <p>6. Ноги 90 градусов</p> <hr/> <p>8 Спина прямая, угол 90 градусов.</p> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">• - Ведение и присед на колени• Все упражнения выполняются по 2 подхода, 40 секунд работа 40 пауза.	
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 12 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на руки, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка , веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения, упоры для отжиманий.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	Круговая тренировка на руки. 8 станций., 2 круга по 15 повторений.	1.Спина прямая смотреть перед собой
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания упоры == 2. Отжимания упоры 	<ol style="list-style-type: none"> 2.Руки вдоль туловища. 3.Одновременно подымать руки

	<p>3. Пресс руки ноги встречаются по середине</p> <p>4. Отжимания упоры √</p> <p>5. Отжимания упоры ∧</p> <p>6. Спина подъем туловища</p> <p>7. Обратные отжимания</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <p>1 Переступить веревку поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки</p> <p>2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки</p> <p>3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки</p> <p>4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</p> <p>5. Ведение правым боком</p> <p>6. Ведение левым боком</p> <p>7. Перекидываем канат с удобной на неудобную стороны.</p>	<p>и ноги.</p> <p>4. Не заваливаться на одну руку</p> <p>5. Смотреть перед собой , спина прямо</p> <p>7. Упор рук на динав, упор ног на пятки.</p> <hr/> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p> <p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
--	--	---

	8. Перекидываем с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.	
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.,растяжка.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 13 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие скоростных качеств. Техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка , веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения. Из хоккейной ленты делаем квадрат 40x40см.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p>

	<p>5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Ноги согнуты, широкая амплитуда движений Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	--

<p>Основная часть</p>	<p>Развитие скоростных качеств, каждое упражнение выполняется по 2 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ■ Перебежка вперед назад 12-15 сек. 2 ■ Скрестный шаг 12-15 сек. 3 ■ Прыжок за ближнюю линию назад за дальнюю линию 12-15 сек. 4 ■ Прыжки через центр квадрата вперед назад в бок 12-15 сек. 5 ■ Прыжки в центр квадрата меняя ногу поочередно 12-15 сек. 6 ■ Прыжки ноги врозь 12-15 сек. 7 ■ Прыжки ноги внутрь 12-15 сек. 8 ■ Прыжки обе ноги за квадрат 12-15 с. 9 Выпрыгивания вверх сидя на табурете 12 раз. <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p>	<p>Пауза 30 секунд между повторениями.</p> <p>Все упражнения выполняются на максимальной скорости.</p> <p>Голова поднята.</p> <p>Не забываем про работу рук махи.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1 Переступить веревку поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки 2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки 3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки 4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед. 5. Ведение правым боком 6. Ведение левым боком 7. Перекидываем канат с удобной на неудобную стороны. 8. Перекидываем с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно. 9. Перепрыгиваем канат прыжком вправо влево ноги согнуты в посадке. 	<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке, и спиной вперед.</p> <p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p> <p>В паузах между подходами можно встряхнуть или сделать упражнения на растяжку.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снаряжения, растяжка.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 14 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Специальная выносливость. 3 периода по 7 смен в каждом.		
Инвентарь: Изготавливаем две линии из изоленты на расстоянии 4 метра.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Ноги согнуты, широкая амплитуда движений Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	--

<p>Основная часть</p>	<p>1 период. 7 подходов. Переставной шаг .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок. 2. прыжок с места в длину правы боком до линии обратно левым боком , 30 секунд работы без остановок. 3. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок. 4. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок. 5. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок. 6. прыжок с места в длину правым боком обратно левым, 30 секунд работы без остановок. 7. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок. <p>2 период 7 подходов. Скрестный шаг.</p>	<p>Спину держать прямо, не наклоняться вперед.</p> <p>Упражнение выполняется 30 секунд без остановок, пауза между повторениями 50 секунд.</p> <p>Упражнение выполняется в хоккейной посадке.</p>
-----------------------	---	--

1. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

2. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

3. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

4. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

5. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

6. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

7. начало упражнения выполняется с места

правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.

3 Период. Хоккейное катание.

1. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед
обратно спиной вперед.

2. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед
обратно спиной вперед.

3. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед
обратно спиной вперед.

4. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед
обратно спиной вперед.

5. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед
обратно спиной вперед.

	<p>6. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>7. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p>	
--	---	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 15 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие координационных способностей. Разбор игры.		
Инвентарь: Гимнастический коврик.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад. Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево. Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево. Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой. Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Ноги согнуты, широкая амплитуда движений Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед . 5 повторений 3 серии 2. Кувырок назад. 5 повторений 3 серии 	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p>

	<p>3. Кувырок вперед назад. 5 повторений 3 серии</p> <p>4. Кувырок вперед через правое левое плечо. 5 повторений 3 серии</p> <p>5. Кувырок вперед , выпрыгивание вверх. 5 повторений 3 серии</p> <p>6. Колесо правым боком. 5 повторений 3 серии</p>	<p>При кувырках не заваливаться в сторону.</p> <p>Руки держать на ширине плеч .</p> <p>При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>
	<p>7. Колесо левым боком. 5 повторений 3 серии</p> <p>8. Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте. 5 повторений 3 серии</p> <p>Просмотр игры Олимпиец - Кожевникова 1-я игра.</p> <p>Оценить индивидуальные тактические действия в атаке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посчитать единоборства. 2. Посчитать начало атаки защитники , 3. Посчитать продолжение атаки нападающие после приема шайбы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выйграл / проиграл. 2. Точно/ не точно отдал. 3. Передача партнеру, вход в зону соперника. 4. Броски по воротам. 5. Игрок бросил по воротам после вашей передачи.

	<p>4. Посчитать созданные моменты у чужих ворот.</p> <p>5. Посчитать созданные моменты для партнеров.</p> <p>6. Посчитать обводки.</p> <p>7. Вратари. Выход из ворот игра клюшкой.</p> <p>8. Отскоки на пятак после броска.</p>	<p>6. Удачно/ не удачно.</p> <p>7. Удачно/не удачно.</p> <p>8. Поймал / Не поймал.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов, уборка снарядов.</p>	