

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 3 августа 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>
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка. 10 станций.</p> <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. Одновременно.

	<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 15раз на каждую ногу.</p> <p>9. Скалолаз.</p> <p>10. Статика у стенки 1минута.</p> <p>Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3 минуты, между подходами 1 минута.</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 	<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> <p>7. Одновременно поднимем руки и ноги.</p> <p>8. Спина прямая, угол 90 градусов.</p> <p>9.Поочередно правой левой ногой.</p> <p>10.Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 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"> • - Вокруг против часовой • - Ведение и присед на колено • - Ведение сидя на коленях • 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: 4 августа 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;</p>	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона

	<p>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 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.;</p>	<p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать. Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p>
--	--	---

	<p>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>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания упоры = = 2. Отжимания упоры 3. Пресс руки ноги встречаются по середине 4. Отжимания упоры √ 5. Отжимания упоры ∧ 6. Спина подъем туловища 7. Обратные отжимания 8. Отжимания с хлопками 9. Скалолаз <p>Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Спина прямая смотреть перед собой 2.Руки вдоль туловища. 3.Одновременно подымать руки и ноги. 4. Не заваливаться на одну руку 5. Смотреть перед собой , спина прямо 7. Упор рук на динав, упор ног на пятки. 8. Руки сгибаем в локтях 9. Поочередная работа ног.

	<ol style="list-style-type: none"> 1 Переступить канат 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 канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно. 	<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>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов. растяжка.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич

Дата проведения: 5 августа 2020 года

Вид спорта – хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие выносливости (чсс – 150-160 уд/мин)		
Инвентарь: -		
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 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.</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>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p>

	<p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</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>
<p>Основная часть</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед. 2. Кувырок назад. 3. Кувырок вперед назад. 4. Кувырок вперед через правое левое плечо. 5. Кувырок вперед , выпрыгивание вверх. 	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>При кувырках не заваливаться в сторону.</p> <p>Руки держать на ширине плеч .</p>

	6. Колесо правым боком. 7. Колесо левым боком. 8. Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте.	При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 6 августа 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	Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона

	<p>Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь 9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны. 1 – Поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.</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>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>Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперед. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	<p>Круговая тренировка. 10 станций.</p> <p>11.Присед 15 раз. 12.Пресс складной нож 20 раз 13.Выпады вперед 15 раз 14.Спина пловец 20 раз 15.Выпады в сторону по 15 на каждую ногу 16.Пресс скручивания 20 раз 17.Спина супермен 20 раз 18.Присед на одной ноге, вторая на тумбе 15раз на каждую ногу. 19.Скалолаз. 20. Статика у стенки 1минута.</p>	<p>1.Спина прямая 2. Одновременно. 3. Коленом касаемся пола 4. Одновременно работают руки и ноги. 5. Поочередно на каждую ногу. 6. Ноги 90 градусов. 7. Одновременно поднимем руки и ноги. 8. Спина прямая, угол 90 градусов.</p>

	<p>Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3 минуты, между подходами 1 минута.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p>	<p>9.Поочередно правой левой ногой.</p> <p>10.Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 90 градусов.</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 • - Ведение и присед на колено • - Ведение сидя на коленях • Все упражнения выполняются по 2 подхода, 40 секунд работа 40 пауза. 	<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов, уборка снарядов.</p>	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 7 августа 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 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>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.</p> <p>10.Отжимания упоры = =</p> <p>11.Отжимания упоры </p> <p>12.Пресс руки ноги встречаются по середине</p> <p>13.Отжимания упоры √</p> <p>14.Отжимания упоры ∧</p> <p>15.Спина подъем туловища</p> <p>16.Обратные отжимания</p> <p>17.Отжимания с хлопками</p> <p>18.Скалолаз</p> <p>Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <p>1 Переступить канат поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки</p> <p>2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки</p>	<p>1.Спина прямая смотреть перед собой</p> <p>2.Руки вдоль туловища.</p> <p>3.Одновременно подымать руки 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> <p>8. Руки сгибаем в локтях</p> <p>9. Поочередная работа ног.</p> <hr/> <p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</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 не удобной стороны.</p> <p>8. Перекидываем канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</p>	<p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов, уборка снарядов. растяжка.</p>	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

<p>Тренер: Шильников Михаил Сергеевич</p>
<p>Дата проведения: 8 августа 2020 года</p>
<p>Вид спорта – хоккей</p>
<p>Направленность тренировочного занятия: Развитие выносливости</p>
<p>Инвентарь: Гимнастический коврик.</p>

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 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.</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>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p>

	<p>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>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
Основная часть	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Кувырок вперед . 10.Кувырок назад. 11.Кувырок вперед назад. 12.Кувырок вперед через правое левое плечо. 13.Кувырок вперед , выпрыгивание вверх. 14.Колесо правым боком. 15.Колесо левым боком. 	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения. При кувырках не заваливаться в сторону. Руки держать на ширине плеч . При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>

	16.Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте.	
	Подведение итогов, уборка снарядов.	
Заключительная часть		