

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 8 июня 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 9-16 – вращение прямыми руками вперед Мельница И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона 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>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>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>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 3. Выпады вперед 15 раз 4. Спина пловец 20 раз 5. Выпады в сторону по 15 на каждую ногу 6. Пресс скручивания 20 раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Спина прямая 2. Одновременно. 3. Коленом касаемся пола 4. Одновременно работают руки и ноги. 5. Поочередно на каждую ногу.

	<p>7. Спина супермен 20 раз 8. Присед на одной ноге, вторая на тумбе 15раз на каждую ногу. 9. Скалолаз. 10. Статика у стенки 1минута. Выполняем 3 круга, между кругами пауза 3 минуты, между подходами 1 минута.</p>	<p>6. Ноги 90 градусов. 7. Одновременно поднимем руки и ноги. 8. Спина прямая, угол 90 градусов. 9. Поочередно правой левой ногой. 10. Упор спиной на стену ноги на ширине плеч 90 градусов.</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 • - 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

<p>Тренер: Шильников Михаил Сергеевич</p>
<p>Дата проведения: 9 июня 2020 года</p>
<p>Вид спорта - хоккей</p>

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	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	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона 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 Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже









	<p>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>	над поверхностью.
Основная часть	<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>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Спина прямая смотреть перед собой 2.Руки вдоль туловища. 3.Одновременно поднимать 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.

	<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>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>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: 10 июня 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 40х40см.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад	При наклонах в сторону голова

	<p>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. Вращение коленными суставами И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p>	<p>направлена в сторону наклона 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 Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	--

	<p>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>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 10 раз. 	<p>Пауза 30 секунд между повторениями. Все упражнения выполняются на максимальной скорости. Голова поднята. Не забываем про работу рук махи.</p>

	<p>10 Выпрыгивания вверх сидя на коленях 7 раз.</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 неудобной стороны.</p> <p>8. Перекидываем с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</p> <p>9. Перепрыгиваем канат прыжком вправо влево ноги согнуты в посадке.</p>	<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>
<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: 11 июня 2020 года</p>
<p>Вид спорта - хоккей</p>
<p>Направленность тренировочного занятия: Специальная выносливость. 3 периода по 7 смен в каждом.</p>

Инвентарь: Изготавливаем две линии из изолянта 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 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;</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона 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 Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>

	<p>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>	
Основная часть	<p>1 период. 7 подходов. Переставной шаг . 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</p>	<p>Спину держать прямо, не наклоняться вперед. Упражнение выполняется 30 секунд без остановок, пауза между повторениями 50 секунд. Упражнение выполняется в хоккейной посадке.</p>

	<p>левым, 30 секунд работы без остановок. 7. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок.</p>	
	<p>2 период 7 подходов. Скрестный шаг. 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.</p>	<p>Спину держать прямо, не наклоняться вперед. Упражнение выполняется 30 секунд без остановок, пауза между повторениями 50 секунд. Упражнение выполняется в хоккейной посадке, без перебежки с ноги на ногу.</p>

	<p>3 Период. Хоккейное катание.</p> <p>1. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>2. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>3. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>4. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>5. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <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>	<p>Упражнение выполняется в хоккейной посадке, 30 секунд работы без остановки 50 секунд пауза.</p> <p>Можно выполнять упражнение с клюшкой.</p> <p>Голова поднята смотрим кому отдать передачу.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Растяжка , по возможности бег 10 минут или бег на месте.</p>	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 13 июня 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Скоростно-силовая тренировка. Техническая подготовка.		
Инвентарь: Гимнастический коврик, клюшка, мячик для дриблинга, шайба.		
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.</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона 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>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>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	---

<p>Основная часть</p>	<p>Скоростно-силовая тренировка. Выполняем 3 круга, между кругами пауза 5 минут. Время работы 20 секунд ,40 секунд пауза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания с хлопком 2. Выпрыгивания вверх из положения 90 градусов, хоккейная посадка. 3. Пресс складной нож. 4. Толчок клюшки от груди. 5. Скалолаз 6. Запрыгивания на поверхность. <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения и присед на колено. 2. Жонглирование мяча. 3. Восьмерка горизонтальная. 4. Перекидываем мячик через фишку(шайбу) 5. Перекидываем мячик через фишку(шайбу) 6. Ведение в хоккейной посадке перед собой 7. Ведение в хоккейной посадке с неудобной 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки сгибать в локтях. 2. Ноги на ширине плеч. 3. Лопатками касаемся пола. 4. Максимальная скорость. 5. Упор на ладони рук, смотрим перед собой. 6. Мягкое приземление. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередно на каждое. 2. С удобной стороны. 3. Широкая обводка. 4. С удобной 5. С не удобной. 6. Смотрим вперед 7. Смотрим вперед
	<ol style="list-style-type: none"> 8. Пятка носок , разворот на 360 градусов. 9. Ведение на правой ноге. 10. Ведение на левой ноге. <p>Все упражнения выполняются по 2 повтора, 30 секунд работа, пауза 30 секунд между повторами.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Разворот вокруг себя 9. Смотрим вперед 10. Смотрим вперед.

Заключительная часть	Растяжка, убираем инвентарь.	