

**План-конспект для проведения занятия в удаленном режиме в условиях
самоизоляции**

ФИО тренера	Старцев Данил Борисович
Дата проведения тренировочного занятия	18.05.2020
Вид спорта	хоккей с шайбой
Программа подготовки	спортивная подготовка
Направленность тренировочного занятия	развитие силы
Инвентарь	гимнастический коврик, диван, стул, стена

Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка 1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад	8 р	При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона
Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх. 1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.	10-12 р	Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно
Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	10-12 р	Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко
Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках 1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение	10-12 р	Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко

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.	10-12 р	Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.
Вращение тазом И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.
Вращение коленными суставами И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо; 3-4 – тоже влево.	10-12 р	Ноги согнуты, широкая амплитуда движений
Выпады И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс. 1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – тоже левой.	10-12 р	Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая
Перекаты И.п. – сед на правой, руки вперёд. 1-2 – Перекат в сед на левую; 3-4 – перекатом и.п.	10-12 р	Таз проносить как можно ниже над поверхностью.
Основная часть		
1 станция. Широкие отжимания Руки в стойке шире плеч, ноги на носках	15-20 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике, глубокие отжимания выполнять не торопясь.
2 станция. Пресс складной нож	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на

Исходное положение лежа на спине. Одновременное поднятие рук и ног с касанием друг друга		гимнастическом коврик. Руки и ноги держать прямыми, полностью разгибать туловище
3 станция. Спина-поднимание туловища Лежа на животе, руки держать прямо перед собой, поднятие верхней части тела до максимальной точки	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврик. Ноги без движения, туловище поднимать до максимальной амплитуды
4 станция. Болгарский присед Выполняется на одной ноге, вторая нога с упором на устойчивый предмет (диван, стул).	15 р 1 мин отдых	Угол приседа 90°, колено не выходит за носок.
5 станция. Отжимания – ноги на (диване, стуле...) Ноги находятся на устойчивой поверхности (диван, стул), руки на ширине плеч	15-20 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврик. Глубокие отжимания выполнять не торопясь. Не прогибать туловище
6 станция. Пресс – велосипед Исходное положение лежа на спине. Левым коленом касаться правого локтя, правым коленом-левого локтя	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврик. После касания локтя полное выпрямление ноги
7 станция. Спина – поднимание ног Упор лежа на животе. Туловище неподвижно, поднимание ног вверх	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврик. Ноги поднимать до максимальной точки, верхняя часть тела неподвижна
8 станция. Пистолетик Присед выполняется на одной ноге, вторая нога уходит назад.	15 р 1 мин отдых	Угол приседа 90°, колено не выходит за носок
9 станция. Обратные отжимания от (дивана, стула...)	15-20 р 1 мин отдых	Глубокие отжимания выполнять не торопясь, ноги прямые

Упор рук сзади на устойчивой поверхности (диван, стул), упор ног на пятки		
10 станция. Пресс-скручивание Ноги зафиксированы, поднимание туловища влево/вправо	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Локтем касаться противоположного колена, при разгибании лопатками касаться пола
11 станция. Лодочка Исходное положение лежа на животе, руки-ноги прямые. Поднятие туловища и ног одновременно	30 р 1 мин отдых	Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Руки, ноги не сгибать, поднятие выполнять до максимальной точки, фиксация в верхней точке 2-3 сек
12 станция. Приседания с упором от стены Исходное положение на одной ноге с упором руки о стену в правую/левую сторону	20 р 1 мин отдых	Приседания выполнять до угла в 90°. Упор делать на пятку, облокотиться рукой на стену как можно сильнее
1. Широкое ведение шайбы перед собой. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
2. Широкое ведение шайбы с удобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
3. Широкое ведение шайбы с неудобной стороны. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу

4. Широкое ведение шайбы с удобной/неудобной/перед собой поочередно. Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
5. Жонглирование мяча. Исходное положение ноги на ширине плеч, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Концентрируем внимание на мяче
6. Короткое ведение шайбы Исходное положение ноги на ширине плеч, спина прямая, клюшка в двух руках перед собой	30 сек работы 1 мин отдых	Ноги согнуты, смотрим перед собой, накрываем шайбу
Видео-просмотр игры Кожевникова Омск – Молот Пермь - посчитать не точные передачи (каждый игрок считает за собой)	30 мин	Обратить внимание на правильность техники и точность передач
Видео-просмотр игры Кожевникова Омск – Молот Пермь - посчитать точные передачи (каждый игрок считает за собой)	30 мин	Обратить внимание на правильность техники и точность передач
Заключительная часть		
бег на месте	5 мин	следить за правильным дыханием
восстановление ЧСС	5 мин	следить за снижением пульса
уборка инвентаря	5 мин	