

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 11 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание силовых способностей		
Инвентарь: скакалка, клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо;	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.	Выполнять в среднем темпе

<p>4 – И.П</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – выпад левой, руки в стороны</p>	<p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p>
---	---	--

<p>2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой 6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. Пауза отдыха – 2 минуты. Количество серий – 3. СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p>	<p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p>

4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	Голова смотрит вперед
5. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 12 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых способностей		
Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо;	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.	Выполнять в среднем темпе

<p>4 – И.П</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – выпад левой, руки в стороны</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с.</p>	<p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p>
---	--	--

<p>2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой 6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Выпрыгивания</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с</p>	<p>Спину держать ровно, голова поднята</p>
<p>4. Упор присев упор лежа</p>	<p>Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2</p>	<p>При выполнении упора лежа, ноги полностью выпрямлять</p>
<p>5. Выпады лицом, боком</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с</p>	<p>Спина прямая, голова поднята, перед выпадом ногой сделать</p>

	Количество повторений в серии – 3 Количество серий – 3	мах
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 МИНУТ		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 13 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание силовых способностей		
Инвентарь: клюшка, перчатки (краги), шарик, 2 шайбы		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо;	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны головы , круговые движения в суставах ,повороты туловища и выпады	Выполнять в среднем темпе Дыхание ровное

<p>4 – И.П</p> <p>2) И.п. – стойка ноги врозь , руки в замок перед грудью</p> <p>1 – 3 круговые движения в кистевом суставе влево 4 – И.П.</p> <p>5 - 8 тоже , вправо.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь ,руки внизу</p> <p>1-3 – круговые движения в плечевом суставе вперед; 4 – И.п.</p> <p>5 – 8 – тоже назад .</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь , руки перед грудью</p> <p>1 - поворот туловища вправо; 2 – И.п 3 – поворот туловища влево; 4 – И.п.</p> <p>5) И.п. – основная стойка , руки на пояс</p>	<p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Руки прямые , махи как можно больше</p> <p>Поворот туловища как можно больше</p> <p>Спина прямая , амплитуда движения больше</p>
--	---	---

<p>1 – 3 – круговые движения правой ногой в сторону 4 – И.п. 5 – 8 – тоже левой б) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>3. Скользящий шаг (принять основную стойку хоккеиста, отводя ногу в сторону ставить её чуть назад)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 60 секунд Пауза отдыха – 30 секунд Количество серий – 6 СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: Правая нога в сторону – 30 секунд Левая нога в сторону – 30 секунд</p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе. Обратить внимание на работу рук.</p>

4. Сгибание и разгибание рук, в положении лежа (широкая постановка рук и ног, после сгибания рук, подтянуть правую ногу к левой ноге и соответственно после следующего сгибания рук, левая нога к правой руке).	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p>	Голова смотрит вперед
5. Присед, руками касаемся пола, выполняем прыжок в виде «звёздочек» (ноги в приседе под углом 90°)	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p>	Выполнять упражнение в среднем темпе
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	<p>Время выполнения – 30 минут.</p> <p>Количество серий - 1</p>	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
7. Упражнения на растяжения	Время выполнения – 10 минут.	

верхней и нижней части туловища		
------------------------------------	--	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 14 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых способностей		
Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. с клюшкой 1) И. п. — о.с, клюшку держать за края. 1 — повернуть ее за спину; 2 — повернуть палку в И. п.	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Занимающийся выполняет движение в плечевом суставе назад, при этом клюшка располагается в кисти руки наклоны, приседание, упражнение на дыхание и	Выполнять в среднем темпе

<p>3 – 4 тоже</p> <p>2) И. п. — о.с. клюшка на лопатках. 1 - Полуприседания с поворотами туловища; 2 – И п.; 3 – 4 тоже</p> <p>3) И. п. — лежа на спине, клюшка внизу.</p> <p>1 — сед, клюшку вверх;</p> <p>2 — наклон, коснуться клюшкой носков;</p> <p>3 — сед, клюшку вверх;</p> <p>4 — и. п.</p> <p>4) И. п. — о. с.</p> <p>1 — клюшку вверх, правую ногу назад на носок;</p> <p>2 — И. п.</p> <p>3 – 4 тоже левой</p> <p>5) И. п. — о. с, клюшка на груди.</p> <p>1 — присед, клюшка вперед; 2 —</p>	<p>осанку</p> <p>Время выполнения одного повторения – 20с.</p>	<p>Поворот туловища больше</p> <p>Наклон ниже</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>Спина прямая, присед под углом 90°</p>
---	--	--

<p>И . п.; 3 – 4 тоже</p> <p>б) И. п. — ноги врозь, клюшка вперед, держать за края. 1 - Скрестный мах вправо 2 – И.п. 3 – 4 тоже влево</p>		<p>Спина прямая, руки держать перед собой, мах выше.</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>3. Выпрыгивания с двух ног вверх из И.П. «основная стойка хоккеиста».</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 20 с Пауза отдыха – 40 с</p>	<p>Спину держать ровно, голова поднята</p>
<p>4. Упор лежа на прямых руках, подтягивание правой ноги к правой руки , левой ноги к левой руки (упражнение «Скалолаз»)</p>	<p>Количество серий - 4</p>	<p>При выполнении сохранять средний темп</p>
<p>5. И.П. Стойка хоккеиста. Прыжки в сторону на одну ногу, с последующим приземлением. После занимающийся выполняет прыжок в обратную сторону на</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 3 Количество серий – 3</p>	<p>Сохранять стойку при приземлении , собрана внимание на разноименную работу ног и рук ⁷</p>

другую ногу.		
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 МИНУТ		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 15 мая 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростных способностей		
Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо;	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.	Выполнять в среднем темпе

<p>4 – И.П.</p> <p>2) И.П. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – выпад левой, руки в стороны</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с.</p>	<p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p>
--	--	--

<p>2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой 6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>Во всех упражнениях клюшка расположена на полу. 3. Занимающейся располагается лицом к клюшки. По сигналу выполняет движение правой ногой за клюшку, после – левой ногой.</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии - 6 Количество серий - 2</p>	<p>Все упражнения выполнять в максимальном темпе</p>

4. Занимающейся располагается боком к клюшки. По сигналу выполняет заступ одной ногой за клюшку, после возвращает ногу на исходной положение. (частота движения)		Голова поднята, смотреть вперед. Выполнять упражнение в полуприсиде.
5. Х – образные прыжки	Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 3 Количество серий – 2	Палка располагается между ногами занимающегося. Упражнение выполняется в максимальном темпе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 МИНУТ		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части	Время выполнения – 10 минут.	

туловища		
----------	--	--