

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| Тренер: Стрельников Павел Сергеевич | | |
| Дата проведения: 10 августа 2020 года | | |
| Вид спорта - хоккей | | |
| Направленность тренировочного занятия: развитие силовых способностей | | |
| Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик, 2 шайбы | | |
| 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 двумя руками за середину 1 — движения в кистевом суставе вправо; 2 — И. п. 3 – 4 тоже влево | Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения кистями, выпады назад и в сторону, махи ногами. | Выполнять в среднем темпе. |

| | | |
|---|--|---|
| <p>2) И. п. — о.с. клюшка на плечах за головой.</p> <p>1 - Поворотами туловища вправо;</p> <p>2 – И п.;</p> <p>3 – 4 тоже влево</p> <p>3) И.П. — о.с., клюшка внизу в двух руках.</p> <p>1 — наклон вперед, положить клюшку;</p> <p>2 — И.П., без клюшки;</p> <p>3 — наклон вперед, взять клюшку;</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., клюшкаверху.</p> <p>1 — наклон туловища вправо</p> <p>2 — И.П.;</p> <p>3 – 4 - тоже влево;</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, наклон ниже</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| <p>положение левым боком. Левым боком выполнять тоже самое, тем самым делая восьмёрку).</p> <p>3) Правый выпад с поворотом туловища. (И.П. основная стойка. Занимающиеся по сигналу делают выпад правой ногой, поворот туловища вправо, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, далее вернуться И.П. После юный хоккеист выполняет тоже левой ногой)</p> <p>4) Сгибание и разгибание рук с поворотом туловища (занимающиеся по сигналу выполняют сгибание рук, одновременно на разгибание рук юный хоккеист, поворачивает туловища вправо, отрывая правую руку и поднимая её кверху, вернувшись в И.П, повторить тоже влево)</p> | <p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 30с</p> <p>Количество серий – 3</p> <p>Пауза отдыха между сериями – 2 минуты</p> | <p>Спина прямая, выпад ниже</p> <p>Спина прямая, не протираем, следить за поворотом туловища</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|------------------------------|
| | | |
| 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: 11 августа 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 | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>1. Пробежка на месте и ее разновидности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком | <p>Время выполнения однократного повторения – 2 минуты</p> <p>Пауза отдыха 3 минуты</p> <p>Количество серий – 1</p> | <p>Бег выполнять в среднем темпе</p> |
| <p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 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>Шесть общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p> | <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>5) И.п. – руки на пояс 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>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>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p> <p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p> |
| <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p> | | |
| <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.</p> | <p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ:</p> <p>На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p> | |
| 4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа | <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. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа | <p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p> | 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 | <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 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 августа 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 | Шесть общеразвивающих упражнений на месте. | Выполнять в среднем темпе |

| | | |
|---|---|--|
| <p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П.</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе 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 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>6) И.п. – о.с.</p> | <p>Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.</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>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 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> |
| <p>4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p> | <p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с</p> | <p>Голова смотрит вперед</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2 | |
| 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: 13 августа 2020 года |
| Вид спорта - хоккей |
| Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых качеств |

| Инвентарь: клюшка, перчатки (краги), шарик | | |
|---|---|--|
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут | | |
| <p>1. Пробежка на месте и ее разновидности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком | <p>Время выполнения однократного повторения – 2 минуты</p> <p>Пауза отдыха 3 минуты</p> <p>Количество серий – 1</p> | Бег выполнять в среднем темпе |
| <p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 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. 5 - 8 тоже, вправо.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу</p> <p>1-3 – 3 пружинистых наклона вперед; 4 – И.п.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью</p> | <p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Упражнения включают наклоны головы, круговые движения в суставах, повороты туловища и выпады</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p> | <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Выполнять в среднем темпе, дыхание ровное.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>1 - поворот туловища вправо; 2 – И.п 3 – поворот туловища влево; 4 – И.п. 5) И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – 3 – правая нога на носке, 3 круговых движения в голеностопном суставе; 4 – И.п. 5 – 8 тоже левой</p> | | <p>Наклон ниже, ноги прямые. Поворот туловища как можно больше Спина прямая, амплитуда движения больше</p> |
| <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p> | | |
| <p>3. Упражнение “Молот” (Занимающиеся по сигналу, в стойке хоккеиста, делают прыжок в сторону с левой ноги, приземляются на правую ногу, после, с правой ноги прыжок вверх, приземляясь на правую ногу, после прыжок с правой ноги в сторону приземляясь на левую и с левой ноги прыжок вверх)</p> | <p>Количество повторений в серии – 20 Пауза отдыха – 30 секунд Количество серий – 2 СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: Правая нога – 10 повторений Левая нога – 10 повторений</p> | <p>Упражнение выполнять в среднем темпе. Обратить внимание на работу рук.</p> |
| <p>4. Упражнение «Пистолетик»</p> | <p>Количество повторений в серии - 15 Пауза отдыха – 40с Количество серий – 4</p> | <p>Выполнять в среднем темпе Держать равновесие, спина прямая .</p> |

| | | |
|--|---|--|
| (Занимающиеся стоя на одной ноге, руки вперед, выполняет сгибание и разгибание ноги) | СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 серии на левой ноге 2 серии на правой ноге | |
| 5. Упражнение «Хоккейные классики» (Занимающиеся в стойке хоккеиста, выполняют прыжок в сторону с левой ноги на правую, после приземление на правую ногу прыжок на правой вперед и назад , прыжком с правой ноги на левую выполнить тоже самое) | Количество повторений в серии – 15 (1 повторение включает в себя: прыжок в сторону + прыжок вперед и назад) Пауза отдыха – 40с Количество серий - 2 | Выполнять упражнение в максимальном темпе . Прыжок выполнять как можно сильнее . |
| 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: 14 августа 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; 4 – И.П. 2) И.п. – основная стойка, руки на поясе | 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>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 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</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>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p> |
| <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p> | | |
| <p>3. Выпрыгивания</p> | <p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> | <p>Спину держать ровно, голова поднята</p> |

| | | |
|--|--|--|
| 4. Упор присев упор лежа | Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2 | При выполнении упора лежа, ноги полностью выпрямлять |
| 5. Выпады лицом, боком | Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 3 Количество серий – 3 | Спина прямая, голова поднята, перед выпадом ногой сделать 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: 15 августа 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; 4 – И.П. 2) И.п. – основная стойка, руки на поясе | 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>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 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 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, 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>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>3 – прыжком смена положения ног, руки вперед</p> <p>4 – и.п.</p> <p>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. 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.</p> <p>Пауза отдыха – 2 минуты.</p> <p>Количество серий – 3.</p> <p>СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ:</p> <p>На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p> | <p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p> |
| <p>4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p> | <p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p> | <p>Голова смотрит вперед</p> |

| | | |
|---|--|--|
| 5.Сгибание и разгибание туловища в положении лежа | <p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p> | 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 | <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 верхней и нижней части туловища | Время выполнения – 10 минут. | |