

**План-конспект для проведения тренировочных занятий
на дистанционном (удаленном) режиме работы**

ФИО тренера	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	08.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие навыков техники владения клюшкой	
Инвентарь	Две клюшки, 7 – 8 шайб, два теннисных мяча	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	<u>9 – 12мин.:</u>	
Бег на месте (или в движении по периметру комнаты)	5 мин.	Выполняется в среднем (разминочном) темпе.
Комплекс упражнений общей физической направленности	20 раз	Стоя локти согнуты у груди ,делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо - влево,
	20 раз	Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад
	20 раз	Стоя боковые наклоны в стороны
	20 раз	Стоя боковые наклоны вперед- вниз
	20 раз	Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук.
	20 раз	Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую
Вращение клюшки одной рукой	4 x 30сек.	Стоя, клюшка держится за середину, рука прямая вытянута перед собой. Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки , амплитуда максимальная. Поочередно правой левой рукой.
Вращение клюшки двумя руками	4 -30 сек.	Тоже, что в предыдущем упражнении, вращение производим двумя руками (хват с верху)
Пронос клюшки под ногами	2 – 30сек.	Стоя, ноги широко расставлены в стороны, клюшку держим за середину одной рукой. Проносим клюшку в продольном направлении между ног одной рукой с обратной стороны ноги перехватываем клюшку другой рукой и т.д.
<u>Основная часть:</u>	<u>63мин.</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1.5 минуты.</u>
Широкое ведение шайбы (мяча) на месте (по «восьмерке») перед собой	5 x 40сек	Располагаем две шайбы на расстоянии 1метр друг от друга немного перед собой, исходное положение – стойка хоккеиста. Клюшкой перемещаем мяч вокруг каждой шайбы по траектории «восьмерка». Отдых между подходами 40 сек.
Широкое ведение шайбы (мяча) на месте (по «восьмерке») сбоку с удобной стороны	5 x 40сек	Располагаем две шайбы на расстоянии 1метр друг от друга с удобной стороны от себя, исходное положение – стойка хоккеиста .Клюшкой перемещаем мяч вокруг каждой шайбы по траектории «восьмерка». Отдых между подходами 40 сек.
Широкое ведение шайбы (мяча) на месте (по «восьмерке») сбоку с неудобной стороны	5 x 40сек	Располагаем две шайбы на расстоянии 1метр друг от друга с неудобной стороны от себя, исходное положение – стойка хоккеиста ,локоть верхней руки расположен за спиной корпус развернут в пояс.Клюшкой перемещаем мяч вокруг каждой шайбы по траектории «восьмерка». Отдых между подходами 40 сек.
Короткое ведение шайбы (мяча) в движении через препятствия	5 x 8повтор	Расставляем 8 шайб (препятствия) на одной линии на расстоянии 30см друг от друга. Клюшкой, коротким ведением прокатываем мяч вправо-влево между шайбами , продвигаясь вперед. Отдых между подходами 40 сек.
Широкое ведение шайбы (мяча) в движении через препятствия	5 x 10повтор	Расставляем 4 шайбы на одной линии на расстоянии 60см друг от друга слева от себя и также справа от себя, шайбы на двух линиях должны быть смещены в шахматном порядке. Клюшкой широким ведением обкатываем мяч вокруг каждой шайбы вправо-влево, мяч между двумя линиями шайб продвигаясь вперед. Отдых между подходами 40 сек.
Обводка (прокат шайбы, мяча) под клюшкой соперника на месте перед собой	5 x 10повтор	Одну клюшку(имитация клюшки соперника) опираем в наклоне о стул, располагаемся лицом к ней напротив крюка, Прокатываем мяч под наклонной клюшкой, одновременно перенося свою клюшку сверху, останавливаем мяч с противоположной стороны и т.д. При переносе своя клюшка должна «скользить» в нижней руке вверх-вниз. . Отдых между подходами 40 сек
Обводка (прокат шайбы, мяча) под клюшкой соперника на месте с удобной стороны	5 x 10повтор	Одну клюшку(имитация клюшки соперника) опираем в наклоне о стул, располагаемся напротив её крюка с удобной стороны, Прокатываем мяч вперед-назад под наклонной клюшкой с боку , одновременно перенося свою клюшку сверху, останавливаем

		мяч с противоположной стороны и т.д. При переносе своя клюшка должна «скользить» в нижней руке вверх-вниз. . Отдых между подходами 40 сек
Обводка (прокат шайбы, мяча) под клюшкой соперника на месте с неудобной стороны	5 x 10повтор	Одну клюшку(имитация клюшки соперника) опираем в наклоне о стул, располагаемся напротив её крюка с неудобной стороны, Прокатываем мяч вперед-назад под наклонной клюшкой с боку , одновременно перенося свою клюшку сверху, останавливаем мяч с противоположной стороны и т.д. При переносе своя клюшка должна «скользить» в нижней руке вверх-вниз. . Отдых между подходами 40 сек
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Заминочный бег	5мин	Бег по комнате в медленном темпе
Комплекс упражнений на гибкость	3 x 20 сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек.
	3 x 20 сек.	Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек.
	6 x 20 сек.	Сидя , одна нога выпрямлена вперед вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног.
Перекаты на спине	3 x 15сек	Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек.
Скручивания в сторону	6 x 10сек	Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног.

ФИО тренера	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	09.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие координации, силы, гибкости.	
Инвентарь	Гимнастический мат, стул .	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	<u>7 – 10мин.:</u>	
Бег на месте (или в движении по периметру комнаты)	5 мин.	Выполняется в среднем (разминочном) темпе.
Комплекс упражнений общей физической направленности	20 раз	Стоя локти согнуты у груди .делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево,
	20 раз	Стоя совершаем круговые движения руками , вперед, назад
	20 раз	Стоя боковые наклоны в стороны
	20 раз	Стоя боковые наклоны вперед- вниз
	20 раз	Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук.
	20 раз	Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую
<u>Основная часть:</u>	<u>65мин. :</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Прыжки вверх из положения «полуприсяд» (на месте)	4 x 15раз	Стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть ноги в коленях , бедра параллельно полу, резким пружинистым движением выпрыгнуть вверх(как можно выше) , приземлиться на согнутые в коленях ноги(для смягчения ударной нагрузки) и т.д. Отдых между подходами 1мин.
Движение боком скрестным шагом (по комнате)	8 x 20сек.	Стоя, опора на левую ногу, правую ногу(согнутую в колене под острым углом) поднимаем вверх, престопаем вбок через левую ногу ,после чего левую ногу перемещаем и ставим перед правой , и т.д. дойдя до конца комнаты перемещаемся в обратном направлении, теперь перешагивая левой ногой через правую. Отдых между подходами 1мин.
Прыжки вперед двумя ногами	4 x 10сек.	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Отрываем лопатки(скручиваем тело) с фиксации в максимальном положении . Отдых между подходами 30сек.

Движение боком скрестным шагом нога за ногу (по комнате)	8 x 20сек.	Стоя, опора на левую ногу, правую ногу проносим вбок сзади левой ноги, левую одновременно сгибаем в колене до положения полуприсяда, после чего делаем скрестный шаг влево левой ногой над правой, и т.д, дойдя до конца комнаты перемещаемся в обратном направлении, теперь перешагивая правой ногой через левую. Отдых между подходами 1мин.
Прыжки на одной ноге в движении	8 x 2раза	В движении прыжки вперед с приземлением на одну толчковую ногу. В конце комнаты разворот, прыжки в обратную сторону на одной ноге. Отдых между подходами 20сек.
Движение вперед с выпадами на одну ногу	8 x 4раза	Стоя сделать шаг вперед правой ногой, согнув колено до положения выпада в полуприсяде. Левая нога остается сзади на носке, её колено рядом с полом, но не касается его. Зафиксировать себя в таком положении, после чего опираясь на правую ногу сделать такой же шаг левой ногой (желательно с высоким подниманием бедра), и т.д. Отдых между подходами 20сек.
Движение в полуприсяде спиной вперед	4 x 2 раза	Стоя согнуть ноги в коленях до положения полуприсяда, широким разворотом бедра правой ноги сделать шаг назад, затем тоже самое левой ногой. В конце комнаты разворот и движение в противоположную сторону и т.д. Отдых между подходами 40сек.
Отжимания в упоре лёжа	4 x 15раз	Руки на ширине плеч, сгибаются в локтях до прямого угла, ноги и спина в одной плоскости. Отдых между подходами 30-40 сек.
Отжимания в упоре сидя	3 x 10раз	Сидя на полу спиной к тумбе (стулу), руки за спиной согнуты в локтях, ладони опираются на тумбу. Сгибаем-разгибаем руки в локтях. Отдых между подходами 1мин
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Бег спиной вперед	1мин.	Бег по комнате в медленном темпе
Заминочный бег	4мин	Бег по комнате в медленном темпе
Кувырки лицом вперед	5 x 2раза	В низком присяде перед гимнастическим матом, подбородок прижат к груди, ладони опираются о пол по бокам, спина согнута. Сильно оттолкнуться ногами и руками, сделать перекат (кувырок) через голову и спину в прямом направлении, зафиксироваться в стартовом положении после чего развернуться и сделать тоже самое в обратном направлении. Отдых между подходами 20сек.
Кувырки спиной вперед	5 x 2раза	Тоже, что и в предыдущем упражнении, только располагаемся спиной к мату, кувырок (перекат) спиной вперед. Отдых между подходами 20сек
Комплекс упражнений на гибкость	3 x 20 сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек.
	3 x 20 сек.	Сидя, ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек.
	6 x 20 сек.	Сидя, одна нога выпрямлена вперед вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног.

ФИО тренера	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	10.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие навыков техники владения клюшкой	
Инвентарь	Клюшка, 9 шайб, мяч теннисный, скакалка.	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	9 – 12мин.:	
Бег на месте (или в движении по периметру комнаты)	5 мин.	Выполняется в среднем (заминочном) темпе.
Комплекс упражнений общей физической направленности	20 раз	Стоя локти согнуты у груди делаем рывки руками с поворотом корпуса вправо влево,
	20 раз	Стоя совершаем круговые движения руками, вперед, назад
	20 раз	Стоя боковые наклоны в стороны
	20 раз	Стоя боковые наклоны вперед-вниз
	20 раз	Стоя, руки вытянуты перед собой, поочередно делаем махи ногами задевая ладони противоположных рук.

	20 раз	Полусидя ,переносим тело в стороны с одной ноги на другую
Вращение клюшки одной рукой	4 x 30сек.	Стоя, клюшка держится за середину, рука прямая вытянута перед собой. Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки , амплитуда максимальная. Поочередно правой левой рукой.
Вращение клюшки двумя руками	2 x30сек.	Тоже, что в предыдущем упражнении, вращение производим двумя руками (хват с верху)
Пронос клюшки под ногами	1 мин.	Стоя, ноги широко расставлены в стороны, клюшку держим за середину одной рукой. Проносим клюшку в продольном направлении между ног одной рукой с обратной стороны ноги перехватываем клюшку другой рукой и т.д.
<u>Основная часть:</u>	<u>63мин. :</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
Раскручивание шайбы на месте	5 x 1 мин.	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) клюшка в двух руках – хват средний, шайба чуть сбоку с удобной стороны, крюк клюшки касается шайбы внутренней стороной. Слегка касаясь шайбы подтягиваем клюшку к себе, заставляя шайбу вращаться на месте, затем быстро переносим клюшку так, чтобы носок крюка касался шайбы с внешней стороны делаем движение клюшкой от себя ,заставляя шайб у вращаться еще быстрее, и т.д Отдых между подходами 40сек.
Короткое ведение перед собой с широким перемещением шайбы(мяча) по диагонали назад вправо, влево, на месте.	5 x 1 мин.	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках . Делаем одно короткое ведение, после чего внутренней стороной крюка перемещаем шайбу (мяч) по диагонали назад в сторону правой ноги. Останавливаем шайбу внешней стороной крюка и перемещаем её в исходное положение. Тоже самое делаем в левую сторону и т.д. Отдых между подходами 1 мин.
Прием клюшка-конёк-клюшка на месте.(из положения перед собой)	5 x 1 мин.	Стоя делаем короткое ведение шайбы (мяча) перед собой, после чего носком внутренней стороны крюка коротким движением посылаем мяч на внутреннюю часть стопы правой или левой ноги (в зависимости от хвата). Внутренней стороной стопы посылаем мяч обратно на крюк , далее те же действия, но внешней стороной крюка на противоположную ногу и т.д. . Отдых между подходами 1мин
Прием клюшка-конёк-клюшка на месте.(из положения сзади с удобной стороны)	4 x 1 мин.	Исходное положение – стойка хоккеиста, ноги широко расставлены в стороны, шайба (мяч) по диагонали впереди с удобной стороны. Делаем одно короткое ведение , прокатываем шайбу внешней стороной крюка сбоку с удобной стороны назад одновременно разворачиваясь в корпусе, останавливаем шайбу носком внутренней стороной крюка и посылаем шайбу(мяч) на дальнюю ногу, после чего внутренней частью стопы посылаем шайбу (мяч) в исходное положение, где принимаем шайбу клюшкой, и т.д. Отдых между подходами 1 мин
	4 x 1 мин.	Тоже , что и в предыдущем упражнении только посылаем шайбу из-за спины внешней стороной крюка. Отдых между подходами 1 мин
Короткое ведение шайбы перед собой с выпадами на одно колено на месте	4 x 40сек.	Исходное положение – стойка хоккеиста. Делаем короткое ведение перед собой одновременно отводим правую ногу назад присаживаясь на левое колено(выпад назад), далее возвращаемся в исходное положение и делаем тоже самое , но с другой ноги и т.д. Контроль шайбы осуществляем непрерывно. Отдых между подходами 1мин
Короткое ведение шайбы с широким обманном движением в сторону влево.	4 x 40сек	7 шайб(препятствия) располагаем на расстоянии 80см друг от друга на одной линии. Игрок располагается справа от линии препятствий, двигаясь совершает короткое ведение шайбы перед собой широко перемещая шайбу в сторону (в створ между препятствиями), клюшка должна «проскользнуть» в нижней руке таким образом, чтобы на максимальном удалении шайбы был узкий хват. Остановить шайбу внутренней- внешней стороной крюка(в зависимости от хвата) перевести её в положение перед собой и т.д. через каждый створ сочетая короткое ведение с широким обманном движением в сторону. Отдых между подходами 40сек.
Короткое ведение шайбы с широким обманном движением в сторону вправо.	4 x 40сек	Тоже, что в предыдущем упражнении, только игрок движется с левой стороны линии препятствий и делает широкие обманные движения в сторону вправо. Отдых между подходами 40сек.
Обманное клюшка- конек-клюшка в движении	5 x 1 мин	5 шайб (препятствия) располагаем на расстоянии 80см друг от друга на одной линии. Игрок располагается с удобной стороны от линии препятствий, сочетает короткое ведение шайбы перед собой с обманном движением клюшка - конёк – клюшка(из положения сзади смотри подобное упражнение выше) внутренней стороной крюка. Отдых между подходами 40сек.
	5 x 1 мин	Тоже , что и в предыдущем упражнении только посылаем шайбу из-за спины внешней стороной крюка. Отдых между подходами 40сек.
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>

Заминочный бег	3 мин.	Бег по комнате в медленном темпе
Прыжки на скакалке	3 x 30сек.	Прыжки на месте с минимальным отрыванием стоп от пола, темп средний , Отдых между подходами 1мин.
Комплекс упражнений на гибкость	3 x 20сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперёд, совершаем наклоны вперед, стараясь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек.
	3 x 20сек.	Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараясь сесть в положение «поперечный шпагат». Отдых между подходами 30сек
	6 x 20сек.	Сидя , одна нога выпрямлена вперёд вторая согнута в колене, совершаем пружинистые движения вверх-вниз стараясь сесть в положение «продольный шпагат». . Отдых между подходами 30сек. Каждый подход смена ног.
Перекаты на спине	3 x 15сек	Сидя ноги согнуть в коленях, обхватить руками и подтянуть к груди. Перекатиться на спине в обратную сторону после чего вернуться в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 30сек.
Скручивания в сторону	6 x 10сек	Лежа на спине одну ногу поднимаем вверх перекидываем её в сторону через другую ногу, корпус разворачиваем в противоположную сторону удерживаемся в этом положении 10сек. Отдых между подходами 30сек. После каждого подхода меняем положение ног.