

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

ФИО тренера	Завгородний Игорь Викторович	
Дата проведения тренировочного занятия	01.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силовых, скоростных качеств.	
Инвентарь	Выполнение упражнений на лестнице (лестничная площадка)	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	7-10мин. :	
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>
Ускорение по лестнице вверх (2 лестничных пролета)	4 x 3повтора	Ускорение по лестнице вверх , наступая поочередно на каждую ступень. Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин
Прыжки по лестнице на 2-х ногах (один лестничный пролет)	3 x 3повтора	Прыжки двумя ногами на каждую ступень лестницы. . Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин
Прыжки по лестнице на одной ноге (один лестничный пролет)	4 x 3повтора	Прыжки на одной ноге на каждую ступень лестницы. . Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1 мин После каждого подхода смена толчковой ноги.
Подъем по лестнице вверх боком («CROSSOVER»)	6 x 3повтора	Подъем по лестнице вверх боком скрестным шагом. . Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин. После каждого подхода меняем направление (правый , левый бок)
Подъем по лестнице спиной вперед	4 x 3 повтора	Подъем по лестнице спиной вперед в положении полуприсяда с высоким подниманием и широким разворотом бедра. Вниз спускаемся в медленном темпе. Отдых между подходами 1мин.
<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 20сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперед, 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 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	02.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие навыков техники владения клюшкой	
Инвентарь	Клюшка ,шайба, мяч теннисный,	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
<u>Подготовительная часть(разминка)</u>	9-12мин. :	
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) перед собой на месте	4 x 1мин.	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках хват средний. Шайба (мяч) располагается в стороне перед игроком, крюк касается шайбы внутренней стороной и слегка накрывает шайбу. Клюшкой перемещаем шайбу в поперечном направлении перед собой в противоположную сторону затем быстро переносим клюшку над шайбой опускаем клюшку с другой стороны шайбы так, чтобы крюк накрывал и касался шайбу внешней стороной, начинаем те же самые движения в противоположном направлении, и т.д. Отдых между подходами 1мин.
Широкое ведение шайбы (мяча) с боку (с удобной стороны) на месте	4 x 1мин.	Исходное положение как и в предыдущем упражнении, шайба расположена с боку (с удобной стороны). Перемещаем шайбу(мяч) в продольном направлении вперед – назад . Отдых между подходами 1мин.
Широкое ведение шайбы (мяча) с боку (с неудобной стороны) на месте	4 x 1мин.	Исходное положение и действия те же, что в предыдущем упражнении, шайба (мяч) расположена с боку (с неудобной стороны), корпус развернут в поясе, локоть верхней руки заведен за спину). Перемещаем шайбу (мяч) в продольном направлении вперед – назад . Отдых между подходами 1мин.
Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) перед собой на месте	4 x 1мин	Стоя, колени согнуты(стойка хоккеиста) , спина прямая, голова поднята, взгляд прямо перед собой, клюшка в двух руках хват средний. Шайба (мяч) располагается в стороне перед игроком, крюк касается шайбы внутренней стороной. Делаем одно короткое ведение (занятие от 05.05.2020г.) после чего внутренней стороной крюка клюшкой перемещаем шайбу(мяч) в поперечном направлении перед собой в противоположную сторону, останавливаем шайбу внешней стороной крюка, делаем одно короткое ведение после чего внешней стороной крюка перемещаем шайбу (мяч) в исходное положение и т.д. Отдых между подходами 1мин.
Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) с боку (с удобной стороны) на месте	4 x 1мин.	Исходное положение как и в предыдущем упражнении, шайба расположена с боку немного сзади (с удобной стороны). Делая по одному короткому ведению в крайних точках ,перемещаем шайбу(мяч) с боку в продольном направлении вперед – назад . Отдых между подходами 1мин.
Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) с боку (с неудобной стороны) на месте	4 x 1мин.	Исходное положение и действия те же, что в предыдущем упражнении, шайба (мяч) расположена с боку немного сзади (с неудобной стороны), корпус развернут в поясе, локоть верхней руки заведен за спину). Делая по одному короткому ведению в крайних точках ,перемещаем шайбу(мяч) с боку в продольном направлении вперед – назад .

Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) с поворотами вокруг себя	4 x 1 мин.	Исходное положение и действия те же, что в предыдущих упражнениях, сочетая короткие и широкие ведения перемещаем шайбу (мяч) вокруг себя по часовой и против часовой стрелке, ноги в одном положении от пола не отрываются. Отдых между подходами 1 мин.
Сочетание короткого и широкого ведения шайбы (мяча) перед собой с плиометрикой	4 x 30сек	Исходное положение стоя на одной ноге, колено слегка согнуто, шайба (мяч) впереди немного с боку с удобной стороны, хват клюшки средний. Делаем одно короткое ведение после чего внутренней стороной крюка клюшкой перемещаем шайбу (мяч) в поперечном направлении перед собой в противоположную сторону, одновременно совершаем прыжок в сторону (вслед за шайбой) с приземлением на другую ногу. Стоя на одной ноге останавливаем шайбу (мяч) делаем одно короткое ведение после чего перемещаем шайбу (мяч) внешней стороной крюка в обратном направлении, одновременно делаем поперечный прыжок с приземлением на начальную ногу в исходную позицию и т.д. . Отдых между подходами 1 мин.
Бросок-прием мяча от стены	6 x 40сек	Встать боком на расстоянии 2 метра от стены. Исходное положение «стойка хоккеиста», мяч располагается перед игроком немного в стороне. Внутренней стороной крюка разгоняем мяч и совершаем бросок в стену, после отскока принимаем мяч с отведением клюшки назад в исходное положение, после чего вновь наносим бросок и т.д. После каждого меняем свою позицию, совершаем броски удобной и неудобной стороной крюка. Отдых между подходами 40сек..
Заключительная часть :	15мин.:	Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.
Заминочный бег	5 мин	Бег по комнате в медленном темпе
Комплекс упражнений на гибкость	3 x 20сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперед, 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 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	03.02.2022г.	
Вид спорта	Хоккей с шайбой	
Программа подготовки	Программа спортивной подготовки	
Направленность тренировочного занятия	Развитие силовых качеств	
Инвентарь	Гантели (вес до 1кг), гимнастический коврик, скакалка	
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек)	Организационно - методические указания
Подготовительная часть(разминка)	7 – 10мин.:	
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>
Жим гантелей стоя	4 x 10повтор	Стоя, подъем гантелей двумя руками от плечей вверх, темп – средний. Отдых между подходами 40сек.
Подъем гантелей (хват снизу)	4 x 8 повтор	Стоя, поочередно сгибая руки в локтях поднимаем гантели до уровня плеча с короткой фиксацией в крайнем верхнем положении. Отдых между подходами 1 мин.
Подъем гантелей (хват сверху)	4 x 8 повтор	Стоя, поочередно сгибая руки в локтях поднимаем гантели до уровня плеча с короткой фиксацией в крайнем верхнем положении, темп –средний. Отдых между подходами 1 мин.
Жим гантелей лежа	4 x 8повтор	Лежа на спине делаем жим гантелей от груди вверх с короткой фиксацией в крайнем нижнем положении, темп –средний. Отдых между подходами 1 мин.
Приседания с гантелями	4 x 10повтор	Стоя, руки с гантелями по бокам опущены вниз, ноги на ширине плеч. Сгибая ноги в коленях до 90градусов делаем присяд после чего выпрямляем ноги и т.д, темп средний. Отдых между подходами 1 мин.
Выпады вперед	4 x 8повтор	Стоя, руки с гантелями по бокам опущены вниз. Делаем шаг (выпад) левой ногой вперед с полуприсядом, правая нога остается на месте сзади ,после короткой паузы возвращаемся в исходное положение. Следующий выпад делаем с правой ноги и т.д. Отдых между подходами 1мин.
Тяга гантелей перед собой	4 x 8повтор	Стоя, руки с гантелями опущены вниз перед собой (хват сверху). Делаем тягу гантелей перед собой до подбородка, в верхней точке короткая пауза, локти направлены вверх и встороны, после чего отпускаем гантели вниз и т.д. Отдых между подходами 1мин.
Комплекс статических упражнений	2 x 20сек	Положение упор лёжа на локтях, спина и ноги в одной плоскости, удерживаем 20сек. Отдых между подходами 40сек.
	2 x 20сек	Тоже что и в предыдущем упражнении , располагаемся боком, одна нога на другой, опора на правый локоть. Отдых между подходами 40сек
	2 x 20сек	Тоже что и в предыдущем упражнении , располагаемся боком, одна нога на другой, опора на левый локоть. Отдых между подходами 40сек
	2 x 20сек	Положение гимнастический «мостик», Тоже что и в предыдущем упражнении , располагаемся боком, одна нога на другой, опора на правый локоть. Отдых между подходами 40сек удерживаем 20сек.
<u>Заключительная часть :</u>	<u>15мин.:</u>	<u>Прим: Отдых между каждым упражнением 1-1,5 минуты.</u>
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 20 сек.	Сидя, ноги выпрямлены вперед, совершаем наклоны вперед, стараюсь головой коснуться ног. Отдых между подходами 20сек.
	3 x 20 сек.	Сидя , ноги разводим в стороны до максимального положения, стараюсь 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 стараюсь 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.