**Планы – конспекты дистанционных занятий группы 2008 июнь-июль 2021.**

**Дни тренировочных занятий с 01.06 – 12.07**

**Место проведения : по месту проживания, индивидуально.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание. | Дозировка. | Самоконтроль.Примечания. |
| 19.06. Тема: Комплексное развитие физических качеств. 90 мин. |  |  |
| 1. Подготовительная часть. 25 мин.
 |  |  |
|  Упражнения на координацию.Ведение теннисного мяча.- на месте левой рукой с перекатами- на месте правой рукой с перекатами- на месте двумя руками поочередно- в движении бегом маленькими шагами меняя направления правой рукой- тоже левой рукой- тоже двумя поочередно- скрестный шаг нога спереди- скрестный шаг нога сзади.1. ОРУ.

 Круговые движения головой. Вращения в плечевых суставах. Наклоны в сторону. Наклоны вперед. Вращение туловища. Вращения в тазобедренных суставах. Длинный выпад на ногу вперед. Тоже в сторону. Вращение стопой. | 15 мин.1 мин. работа. 1мин. отдых 2 раза каждое упражнение.10 мин.По 10-15 раз на каждое движение.. | Голова поднята. Смотреть по сторонам.Увеличивать темп.Большая амплитуда движений, последние 3-4 повтора в упражнении увеличить темп. |
| 1. Основная часть.
 | 50 мин. |  |
| . Прыжковая имитация хоккейного шага,- прыжок вверх и после приземления прыжок в сторону, -тоже но сначала в сторону и сразу как можно выше вверх,- из хоккейной стойки прыжки высоко вверх,-прыжки колени к груди, - после 10 быстрых приседаний – замереть в стойке 30 сек – 30 сек быстрые короткие приседания. -  ОФП. Упражнения на быстроту и ловкость.Челночный бег.- старт лицом вперед-- старт переступанием | 30 мин. 20 сек. Работа. 15 сек отд. 3 круга. Между кругами 5 мин..20 мин.Дома дистанция 4-5м.3 раза туда-обратно в подходе.На улице 9 м. 2 раза туда-обратно.10 сек. работа60-90сек.отдыхПо 5 раз каждое упражнение. |  Максимальная амплитуда в прыжках. Фаза полета. (зависать в воздухе)Касание пола рукой. Старты и повороты с обеих ног. |
| 1. Заключительная часть.
 |  |  |
| 15 мин Упражнения на гибкость.Складка ноги вместе, складка ноги врозь, мостик, шпагаты. | По 2 мин в каждом упражнении, мостик 30-40 секунд. | Медленно, без рывков, глубокое дыхание. |
| 1. Восстановительные мероприятия.
 | 40 мин. |  |
| Теплая ванна | От 20 до 40 мин. | Температура воды + 38гр. |