**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. работа  60-90сек.отдых  По 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. |