**ПЛАН КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**ИЮНЬ 2023 г.**

**Группа:** 2013 год рождения

**Дата проведения тренировочного занятия:** с 20.06.2023 г. по 25.06.2023 г

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

Суббота «24.06.2023 г.» продолжительность занятия (тренировки) 1.5 – 2 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка,  Ссылки на упражнения | Самоконтроль |
| * 1. УТРО |  |  |
| Зарядка   * 1. Бег на месте   1.2 Упражнения для шеи:   * движение головой вперед и назад, и в обе стороны; * замедленный поворот головой.   1.3 Упражнение для рук:   * круговые движения рук в кулаке; * круговые движения одним плечевым суставом поочередно или задействовать сразу пару плеч; * вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; * вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет   1-8.  1.4 Упражнения для туловища:   * плавные сгибания вперед, пытаясь дотянуться пальцами рук пола; * вращательные движения тазом: положение рук на поясе; * наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне.   1.5 Упражнения для ног:   * махи ногами:10-12 раз на одну ногу; * круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; * медленные приседания: около 10 раз. * Растяжка | 5-10 минут  30-45 минут  Каждое упражнение по 10-15 повторений  10 минут | Отдых между кругами  индивидуально, по  самочувствию.  Все упражнения  выполняются с  малой  интенсивностью  (ЧСС 130-150  уд/мин) в объеме  Протянуть все группы мышц |
| * 1. ВЕЧЕР |  |  |
| * 1. ОРУ (бег на месте или велосипед)   2. Быстрота движений * Переступание через клюшку правой левой ногой (бег) * Бег на месте, переступание левой, правой ногой через клюшку * Х-образные прыжки со сменой ног, через клюшку * с крестный шаг через клюшку * широкий прыжок + короткий прыжок (вперед-назад) * бег на месте с шагом в сторону * прыжки «фанарики» * боковая перебежка через две палки   1. Дриблинг * перед собой из стороны с сторону (короткий, широкий)   1. ОФП * выпрыгивания на одной ноге (из выпада) * выпрыгивание из посадки хоккеиста * коньковый шаг * выпрыгивание со сменой ног из выпада * коньковый шаг (с крестным) * коньковый с выпадом и сменой ног * с подскоками выброс колена перед собой   2.5 Растяжка | 2.1 15-20 минут  2.2  <https://www.youtube.com/watch?v=dUz4_e316AQ>  Максимальная скорость  Каждое задание 3х20  Время отдыха 1-2 минуты между подходами  2.3  <https://www.youtube.com/watch?v=vMoYX302ZLQ>  2.4  <https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o>  Каждое задание 3х15  Время отдыха 1-2 минуты между подходами    2.5  https://www.youtube.com/watch?v=dexYsAssqJ0 | Максимальная скорость выполнения упражнений  ЧСС 130-  150  уд/мин.  Правильный хват,  движение клюшки в  нижней руке, перенос  веса и рук, поднятая  голова., согнутые ноги.  Интенсивность –  большая ( ЧСС  150-170 уд/мин) |
|  |  |  |