**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 минут30-45 минутКаждое упражнение по 10-15 повторений10 минут | Отдых между кругамииндивидуально, посамочувствию.Все упражнениявыполняются смалойинтенсивностью(ЧСС 130-150уд/мин) в объемеПротянуть 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 минут2.2<https://www.youtube.com/watch?v=dUz4_e316AQ>Максимальная скоростьКаждое задание 3х20Время отдыха 1-2 минуты между подходами2.3<https://www.youtube.com/watch?v=vMoYX302ZLQ>2.4<https://www.youtube.com/watch?v=w6XvMTkgn7o>Каждое задание 3х15Время отдыха 1-2 минуты между подходами 2.5https://www.youtube.com/watch?v=dexYsAssqJ0 | Максимальная скорость выполнения упражненийЧСС 130-150уд/мин.Правильный хват,движение клюшки внижней руке, переносвеса и рук, поднятаяголова., согнутые ноги.Интенсивность –большая ( ЧСС150-170 уд/мин) |
|  |  |  |