ПЛАН-КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Июль 2022 года.

Группа: 2012 года рождения (НП-2)

Дата проведения тренировочных занятий: « 7 »июля 2022 г.

Место проведения тренировочных занятий: по месту проживания, самостоятельно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Самоконтроль |
| Подготовительная часть |  |  |
| ● Велопрогулка | 25 минут. | Езда на велосипеде в спокойном темпе |
| Основная часть |  |  |
| ● Техника владения клюшкой  <https://vk.com/xkd12?z=video-128234622_456240177%2Fpl_wall_-128234622>  ● Спортивные игры на выбор (футбол, баскетбол, волейбол) | 20 минут.  40 минут. | Необходимо обратить внимание на работу ног.  Играть на разных позициях |
| Заключительная часть |  |  |
| ● Гибкость  <https://youtu.be/7TvReZrFTF8> | 5 минут. | Выполнить упражнения на растягивание всех групп мышц. |
| Теоретическое занятие |  |  |
| ● Книга «Большой хоккей. Начало. 1972-1974» - Всеволод Кукушкин | 45 минут. | Прочитать книгу до конца и написать изложение из прочитанной книги. |