ПЛАН-КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

 Июль 2022 года.

Группа: 2012 года рождения (НП-2)

Дата проведения тренировочных занятий: « 8 »июля 2022 г.

Место проведения тренировочных занятий: по месту проживания, самостоятельно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Самоконтроль |
| Подготовительная часть |  |  |
|  ● Легкий бег ● Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - круговые движения головой влево, вправо на 4 счета, 2 повторения в каждую сторону.- руки в замке выпрямлены перед собой, 8 круговых движений кистями влево, вправо- развороты корпуса влево, вправо руки перед собой, согнуты в локтях по 2 повторения на 4 счета- круговые движения прямыми руками вперед, назад по 8 раз в каждом направлении.- круговые движения тазом вправо, влево по 8 раз в каждом направлении.- наклоны перед собой к правой ноге, левой и между ног по 2 повторения на 4 счета.- круговые движения бедром от себя, к себе, нога поднята и согнута в колене по 4 раза в каждом направлении.- круговые движения коленями к себе, от себя, руки на коленях по 8 раз в каждом направлении.- круговые движения стопой от себя, к себе по 4 раза в каждом направлении.- перекаты с ноги на ногу в полу приседе по 4 раза в каждую сторону.- выпад вперед согнутой в колене ноги на 90 гр. поочередно, смена положения ног в прыжке на 4 счета по 4 раза на каждую ногу. | 15 минут.5 минут. | Бег в спокойном темпе.Максимальная амплитуда движений. |
| Основная часть |  |  |
|  ● Комплекс упражнений на развитие силы ног:<https://vk.com/videos-128234622?section=album_48>1 блок:- Выпад назад.- Выпад назад с последующим подниманием бедра перед собой.- Выпад вперед.2 блок:- Приседание в положении выпада с поочередным вытягиванием рук по диагонали к полу.- Приседание в положении выпада с быстрым возвратом в исходное положение.- Приседание в положении выпада с быстрым опусканием вниз и возвратом в исходное положение.3 блок:- Разножка с быстрым опусканием вниз и возвратом в исходное положение.- Разножка с быстрым возвратом в исходное положение.4 блок:- Выпрыгивание вверх из полуприседа с последующей стабилизацией в исходном положении.- Выпрыгивание вверх из положения выпада с последующей стабилизацией в исходном положении.- Приседание на одной ноге, вторая нога на опоре (с быстрым опусканием вниз).- Приседание на одной ноге, вторая нога на опоре (с коротким подшагиванием вперед). 5 блок:- Короткий прыжок вперед из полуприседа с двух ног на одну ногу с возвратом прыжком назад в исходное положение.- Короткий прыжок в сторону с двух ног (отталкивание дальней ногой) со стабилизацией положения на одной ноге, возврат прыжком в исходное положение. ● Комплекс ОФП:- подтягивания на перекладине- подъем ног в висе на перекладине- отжимания от пола- «лодочка»   ● Гибкость <https://youtu.be/7TvReZrFTF8> | 20 минут.Пауза между упражнениями 30 секунд.10-12 повторений на каждую ногу.15 минут.2 повторения по 10-12 раз.2 повторения по 15-17 раз.2 повторения по 35-40 раз.2 повторения по 25 раз.5 минут. | При выполнении упражнений обязательна синхронная работа рук с ногами.Максимальная амплитуда движений.Выполнить упражнения на растягивание всех групп мышц |
| Заключительная часть |  |  |
|  ● Настольный теннис | 30 минут. | Изучение и закрепление правил игры |
| Теоретическая подготовка |  |  |
|  ● Владимир Малов: 100 великих хоккеистов | 45 минут. | Прочитать про трех хоккеистов и записать характеристику про каждого в дневник хоккеиста |