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 |