

План-конспект тренировочного занятия

Группа: ТСС-3

Тема: Общая физическая подготовка, совершенствование владения клюшкой в упражнениях технической направленности

Задача:

1. Развитие силовых качеств
2. Совершенствование «техники» владения клюшкой

Дата проведения: 22.06.2020

Время проведения: _____

Оборудование: мат, клюшка для хоккея с мячом, мяч

Метод: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания. Основные моменты в работе тренера
Вводная часть	-	Тренировочное занятие выполняется самостоятельно.
Подготовительная часть. Задачи этапа: - подготовить организм к физической нагрузке.	20 мин.	Выполнение упражнений ОРУ, а также комплекса упражнений разминки с клюшкой (вращение клюки одной/двумя руками, повороты, наклоны с клюшкой и т.д.)
Основная часть Задачи этапа: - выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств. - выполнение упражнений на совершенствование «техники» владения клюшкой	80 мин.	Упражнения «отжимание от пола» 4 серий по 50 раз, «приседания» 4 серий по 65 раз. «Сгибание туловища в положении лежа» 4 серий по 40 раз. Отдых между подходами 1 мин. – между сериями 2 мин. Жонглирование мяча клюшкой со сменой стороны не менее 250 раз, подкидывание мяча с приемом в одно касание не менее 30 раз, жонглирование «ребром» клюшки не менее 30 раз.
Заключительная часть. Задачи этапа: - восстановление организма	20 мин.	Упражнения на восстановление и расслабление организма после физической нагрузки

План-конспект тренировочного занятия

Группа: ТСС-3

Тема: Теоритическое занятие по виду спорта хоккей с мячом

Задача:

1. Просмотр видеоматериала по виду спорта хоккей с мячом

Дата проведения: 23.06.2020

Время проведения: _____

Оборудование: Компьютер с выходом в сеть интернет

Метод: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания. Основные моменты в работе тренера
Вводная часть		
Подготовительная часть. Задачи этапа:		
Основная часть Задачи этапа: - просмотр матча по хоккею с мячом, с дальнейшим анализом и разбором игровых моментов	90 мин.	Просмотр любого хоккейного матча в интернете по ссылке https://www.youtube.com/user/Skabandy с дальнейшим разбором просмотренного матча.
Заключительная часть. Задачи этапа:	30 мин.	По окончании просмотра видеоматериала выделить основные моменты и ошибки в матче.

План-конспект тренировочного занятия

Группа: ТСС-3

Тема: Общая физическая подготовка, совершенствование владения клюшкой в упражнениях технической направленности

Задача:

1. Развитие силовых качеств
2. Совершенствование «техники» владения клюшкой

Дата проведения: 24.06.2020

Время проведения: _____

Оборудование: мат, клюшка для хоккея с мячом, мяч

Метод: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания. Основные моменты в работе тренера
Вводная часть	-	Тренировочное занятие выполняется самостоятельно.
Подготовительная часть. Задачи этапа: - подготовить организм к физической нагрузке.	20 мин.	Выполнение упражнений ОРУ, а также комплекса упражнений разминки с клюшкой (вращение клюки одной/двумя руками, повороты, наклоны с клюшкой и т.д.)
Основная часть Задачи этапа: - выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств. - выполнение упражнений на совершенствование «техники» владения клюшкой.	80 мин.	Упражнения «отжимание от пола» 6 серий по 50 раз, «приседания» 6 серий по 60 раз. «Сгибание туловища в положении лежа» 6 серий по 35 раз. Отдых между подходами 1 мин. – между сериями 2 мин. Жонглирование мяча клюшкой со сменой стороны не менее 200 раз, подкидывание мяча с приемом в одно касание не менее 25 раз. Ведение мяча «восьмеркой» во круг двух конусов 6 серии по 80 раз.
Заключительная часть. Задачи этапа: - восстановление организма	20 мин.	Упражнения на восстановление и расслабление организма после физической нагрузки

План-конспект тренировочного занятия

Группа: ТСС-3

Тема: Теоритическое занятие по виду спорта хоккей с мячом

Задача:

1. Просмотр видеоматериала по виду спорта хоккей с мячом

Дата проведения: 25.06.2020

Время проведения: _____

Оборудование: Компьютер с выходом в сеть интернет

Метод: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания. Основные моменты в работе тренера
Вводная часть		
Подготовительная часть. Задачи этапа:		
Основная часть Задачи этапа: - просмотр видеоматериала по хоккею с мячом, с дальнейшим анализом и разбором игровых моментов	120 мин.	Просмотр любого хоккейного матча в интернете по ссылке https://www.youtube.com/user/Serega19701 с дальнейшим разбором голевых моментов.
Заключительная часть. Задачи этапа:		

План-конспект тренировочного занятия

Группа: ТСС-3

Тема: Общая физическая подготовка, совершенствование владения клюшкой в упражнениях технической направленности

Задача:

1. Развитие силовых качеств
2. Совершенствование «техники» владения клюшкой

Дата проведения: 26.06.2020

Время проведения: _____

Оборудование: мат, клюшка для хоккея с мячом, мяч

Метод: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания. Основные моменты в работе тренера
Вводная часть	-	Тренировочное занятие выполняется самостоятельно.
Подготовительная часть. Задачи этапа: - подготовить организм к физической нагрузке.	20 мин.	Выполнение упражнений ОРУ, а также комплекса упражнений разминки с клюшкой (вращение клюки одной/двумя руками, повороты, наклоны с клюшкой и т.д.)
Основная часть Задачи этапа: - выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств. - выполнение упражнений на совершенствование «техники» владения клюшкой	80 мин.	Упражнения «отжимание от пола» 6 серий по 50 раз, «приседания» 6 серий по 60 раз. «Сгибание туловища в положении лежа» 6 серий по 40 раз. Отдых между подходами 1 мин. – между сериями 3 мин. Жонглирование мяча клюшкой со сменой стороны не менее 250 раз, Жонглирование обратной стороной клюшки не менее 100 раз. Удержание мяча на крюке клюшки 12 серий не менее 1 минуты
Заключительная часть. Задачи этапа: - восстановление организма	20 мин.	Упражнения на восстановление и расслабление организма после физической нагрузки

План-конспект тренировочного занятия

Группа: ТСС-3

Тема: Теоритическое занятие по виду спорта хоккей с мячом

Задача:

1. Просмотр видеоматериала по виду спорта хоккей с мячом

Дата проведения: 28.06.2020

Время проведения: _____

Оборудование: Компьютер с выходом в сеть интернет

Метод: _____

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания. Основные моменты в работе тренера
Вводная часть		
Подготовительная часть. Задачи этапа:		
Основная часть Задачи этапа: - просмотр видеоматериала по хоккею с мячом, с дальнейшим анализом и разбором игровых моментов	120 мин.	Просмотр любого хоккейного матча полуфинала Чемпионата России в марте 2020 года в интернете по ссылке https://www.youtube.com/user/Istoric02031982 и проанализировать голевые моменты и ошибки игроков в матче
Заключительная часть. Задачи этапа:		