

План
самостоятельных занятий мини-хоккеем с мячом учащихся ДЮСШ «СИЛА СИБИРИ»
в условиях дистанционного обучения для спортивно- оздоровительной группы
первого года обучения.

Тренер-преподаватель: Яковлев Вячеслав Анатольевич

10 - 12 ноября 2021 года. (недельный микроцикл)

10 ноября (среда)

1. Бег на месте 4 мин.

-произвольно – 2 мин.,

- «выбрасывая» прямые ноги вперед – 30 сек.,

-«отбрасывая» прямые ноги назад – 30 сек.,

-с высоким подниманием бедра- 30 сек.,

-с захлестывающим движением голени назад – 30 сек.

2. Комплекс ОРУ с использованием веса собственного тела:

- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (2 подхода по 5 раз, отдых между подходами – 1 минута),

- поднимание туловища из положения лёжа на спине (2 подхода по 10 повторений, отдых между подходами – 1 минута,

- приседание (2 подхода по 20 повторений, отдых между подходами 2 минуты).

3. Упражнения с теннисными мячами для развития объема внимания (повторять каждый день):

- перебрасывание мяча с левой руки на правую не глядя на мяч – 5 мин.

- перебрасывание мяча с левой руки на правую с отскоком от пола, не глядя на мяч – 5 мин.

- ловля мяча при ударе о стену, не глядя на мяч – 5 минут.

4. Прыжки со скакалкой - 150 раз.

5. Упражнения для развития вестибулярного аппарата 6 минут:

- руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног - 1 мин.,

- руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату – 1 мин.,

- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченную на полу линию – 1 мин.,

- руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°) – 1 мин.,

- прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 1 мин.,

- прыжки на одной ноге вправо-влево – 1 мин.,

- прыжки обеими ногами вперед/назад через препятствие (скамейку) – 1 мин.

12 ноября (пятница)

1. Бег на месте 4 мин.

-произвольно – 2 мин.,

- «выбрасывая» прямые ноги вперед – 30 сек.,

-«отбрасывая» прямые ноги назад – 30 сек.,

-с высоким подниманием бедра- 30 сек.,

-с захлестывающим движением голени назад – 30 сек.

2. Комплекс ОРУ с использованием веса собственного тела:

- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (2 подхода по 5 раз, отдых между подходами – 1 минута),

- поднимание туловища из положения лёжа на спине (2 подхода по 10 повторений, отдых между подходами – 1 минута,

- приседание (2 подхода по 20 повторений, отдых между подходами 2 минуты).

3. Упражнения с теннисными мячами для развития объема внимания (повторять каждый день):

- перебрасывание мяча с левой руки на правую на глядя на мяч – 5 мин.

- перебрасывание мяча с левой руки на правую с отскоком от пола, не глядя на мяч – 5 мин.

- ловля мяча при ударе о стену, не глядя на мяч – 5 минут.

4. Прыжки со скакалкой - 150 раз.

5. Упражнения для развития вестибулярного аппарата 6 минут:

- руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног - 1 мин.,

- руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату – 1 мин.,

- прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченную на полу линию – 1 мин.,

- руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°) – 1 мин.,

- прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 1 мин.,

- прыжки на одной ноге вправо-влево – 1 мин.,

- прыжки обеими ногами вперед/назад через препятствие (скамейку) – 1 мин.