**Конспект дистанционного обучения по общефизической подготовке (ОФП)**

**отделения хоккея на траве БУ-1**

**МБУ ДО ДЮСШ « Олимпиец» МО г. Новороссийск**

**Занятие № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр видео урока « Хоккей на траве .Мастер – класс от игроков Динамо – Казань» | 30 мин | youTube.com |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа.  15 разХ3  2. И.п.- стойка хоккеиста , в руках гантели массой 1 кг. Поднимаем руки через стороны вверх 15 Х 3, движением вперед.  3. И.п. – встать на резиновый бинт, концы его взять в руки. 1-2 – через стороны вверх; 3-4 – и.п. 15 Х 3  4. Подтягивание на перекладине 8 -10 раз.  5. Приседания 20 раз.  6. Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх. | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |
|  | **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** |  | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

**Занятие №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия |  | Примечание |
| Просмотр видео урока «Правила хоккея на траве» | 30 мин | https://youtu.be/3olWk5qhlC0 |
| Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м(пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Количество повторений упражнений в одной серии 6 – 10 . Число серий в занятии 2 – 5 . Отдых между сериями должен составлять 2 – 5 мин. |
| Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** |  | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

**Занятие №3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр видео урока « Хоккей на траве .Мастер – класс от игроков Динамо – Казань» | 30 мин | youTube.com |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа.  15 разХ3  2. И.п.- стойка хоккеиста , в руках гантели массой 1 кг. Поднимаем руки через стороны вверх 15 Х 3, движением вперед.  3. И.п. – встать на резиновый бинт, концы его взять в руки. 1-2 – через стороны вверх; 3-4 – и.п. 15 Х 3  4. Подтягивание на перекладине 8 -10 раз.  5. Приседания 20 раз.  6. Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх. | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |
|  | **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** |  | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

**Занятие №4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия |  | Примечание |
| Просмотр видео урока «Правила хоккея на траве» | 30 мин | https://youtu.be/3olWk5qhlC0 |
| Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м(пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Количество повторений упражнений в одной серии 6 – 10 . Число серий в занятии 2 – 5 . Отдых между сериями должен составлять 2 – 5 мин. |
| Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** |  | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

**Занятие №5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр видео урока « Хоккей на траве .Мастер – класс от игроков Динамо – Казань» | 30 мин | youTube.com |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа.  15 разХ3  2. И.п.- стойка хоккеиста , в руках гантели массой 1 кг. Поднимаем руки через стороны вверх 15 Х 3, движением вперед.  3. И.п. – встать на резиновый бинт, концы его взять в руки. 1-2 – через стороны вверх; 3-4 – и.п. 15 Х 3  4. Подтягивание на перекладине 8 -10 раз.  5. Приседания 20 раз.  6. Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх. | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |
|  | **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** |  | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

**Занятие №6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия |  | Примечание |
| Просмотр видео урока «Правила хоккея на траве» | 30 мин | https://youtu.be/3olWk5qhlC0 |
| Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м(пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Количество повторений упражнений в одной серии 6 – 10 . Число серий в занятии 2 – 5 . Отдых между сериями должен составлять 2 – 5 мин. |
| Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия |  | Примечание |
| 1 | Просмотр видео урока « Хоккей на траве .Мастер – класс от игроков Динамо – Казань» | 30 мин | youTube.com |
| 2 | Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| 3 | Развитие силовых способностей.  1. Сгибание и разгибание рук ( отжимания) в упоре лежа.  15 разХ3  2. И.п.- стойка хоккеиста , в руках гантели массой 1 кг. Поднимаем руки через стороны вверх 15 Х 3, движением вперед.  3. И.п. – встать на резиновый бинт, концы его взять в руки. 1-2 – через стороны вверх; 3-4 – и.п. 15 Х 3  4. Подтягивание на перекладине 8 -10 раз.  5. Приседания 20 раз.  6. Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх. | 40 мин | Необходимо правильно дышать во время упражнения –не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления. |
| 4 | Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

Занятие №7

**Занятие №8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия |  | Примечание |
| Просмотр видео урока «Правила хоккея на траве» | 30 мин | https://youtu.be/3olWk5qhlC0 |
| Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м(пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Количество повторений упражнений в одной серии 6 – 10 . Число серий в занятии 2 – 5 . Отдых между сериями должен составлять 2 – 5 мин. |
| Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

**Занятие №9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия |  | Примечание |
| Просмотр видео урока «Правила хоккея на траве» | 30 мин | https://youtu.be/3olWk5qhlC0 |
| Разминка на месте. | 10 мин | К концу разминки пульс не должен превышать 140-150 уд./мин. |
| Развитие скоростно-силовых способностей.  1. Челночный бег 2Х 5 м,3Х5м,4Х5м(пробегание дистанции 2-3 раза без остановки)  2. Прыжки с места в длину ( 5 – 8 прыжков)  3. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе ( 2 – 3 раза по 15 с.)  4. Прыжки из приседания вверх 15 разХ 2 . Выполняется без остановки  5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками ( 6 – 8 раз) | 40 мин | Количество повторений упражнений в одной серии 6 – 10 . Число серий в занятии 2 – 5 . Отдых между сериями должен составлять 2 – 5 мин. |
| Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

**Занятие №10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия |  | Примечание |
| Просмотр видео урока « США – Англия» Чемпионат Мира 2018 .Женщины |  | https://youtu.be/HJ6\_HiyfSA4 |
| Обсуждение | 5 мин. | Skyteach.ru |
| Заключительная часть:  - уборка мест занятия,  - подведение итогов занятия | 5-10 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер: Макарова А.А. 8988-352-77-84

Макаров С.В. 8928-274-95-83