КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ДЛЯ ГРУПППЫ Б 5

Тренер-преподаватель: Гайдук Дмитрий Николаевич

Дата: с 02.11.2020 по 06.11.2020г

Начало занятия: 18.20

Окончание занятия: 20.00

Цель учебно-тренировочного занятия: Развитие навыков по хоккею с шайбой

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Образовательная:
2. Воспитательная:
3. Развивающая:

Спортивный инвентарь и оборудование: Клюшка для флорбола, хоккейная клюшка, флорбольный мяч, шайба, скакалка, гантели, турник.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание деятельности (упражнения, разновидности ходьбы, бега и т.д.) | Время выполнения | Организационно-методические указания (методика выполнения упражнений) |
| Вводная часть | Разминка | 15мин | Наклоны, приседания, повороты туловища, растяжка, прыжки на месте. |
| Основная часть | Челночный бег  Бег спиной вперёд  Кувырки с ускорением | 10мин  10мин  10мин | (5 х 10) – 5 подходов, с перерывом 1,5минуты  5 подходов по 30 метров, змейкой  Кувырки с ускорением (2 кувырка и сразу же ускоренный бег 30метров) – 3 подхода |
| Заключительная  часть | Работа с шайбой | 45мин | Дриблинг с шайбой вокруг себя. Вначале по часовой стрелке, потом против |