

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД:

Примерный распорядок дня предсоревновательных сборов по хоккею с мячом в период зимних каникул¹

Распорядок дня	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
9.00 – 9.30	Завтрак. Открытие «Зимних сборов»	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
10.00 – 12.00	Тренировочное занятие на льду «Развитие скоростно – силовых качеств с мячом и без мяча» Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Тренировочное занятие на льду «Совершенствование и закрепление техники ведения мяча, передач и ударов». Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Тренировочное занятие на льду «Изучение и совершенствование технического мастерства в круговой тренировке и учебной игре» Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Тренировочное занятие на льду. «Кистевой бросок с удобной руки по воротам и спец.мишеням. Взаимодействие в парах.» Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Тренировочное занятие в спортивном зале МАОУ ДО «ДЮСШ» ОФП. «Развитие силовых качеств .Развитие гибкости». Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Тренировочное занятие на льду. «Выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовке» Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Контрольная игра с командой ветеранов Бичурского района. Награждение участников.
12.00 - 13.00	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
13.00 – 14.00	Личное время. Подготовка к мероприятиям.	Личное время. Подготовка к мероприятиям.	Личное время. Подготовка к мероприятиям.	Личное время. Подготовка к мероприятиям.	Личное время. Подготовка к мероприятиям.	Личное время. Подготовка к мероприятиям.	

¹ Занятия на льду проводятся в соответствии с нормами СанПин 2.4.2.2821-10

14.00 – 16.00	Тренировочные занятия МАОУ ДО ДЮСШ. ОФП. Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Теоретическое занятие. Просмотр видео материала по виду спорта хоккей с мячом Чемпионат России. Конспект тренировочного занятия см. Приложение	«Веселые старты на льду. Эстафета» см. Приложение	Сдача Норм ГТО см. Приложение	Теоретическое занятие. Просмотр видео материала по виду спорта хоккей с мячом Чемпионат России. Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Тренировочные занятия МАОУ ДО ДЮСШ. ОФП. Конспект тренировочного занятия см. Приложение	Отъезд участников сборов.
16.00 – 16.30	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	
16.30 – 17.30	Шашечный турнир (РДК) см. Приложение	Конкурс рисунков	Посещение музея им. Широких - Полянского	Викторина, посвященная юбилею «Бичурского района» см. Приложение	Посещение нового ФСК «Бичурского района»	Соревнование по стрельбе в тире МБОУ БСОШ №3	

Тренер - преподаватель

по хоккею с мячом среди юношей _____ Ткачев В.Т.