План работы отделения «Хоккей с шайбой» (дистанционно) на май 2020 года. Тренер-преподаватель Кузин А. И.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятий | задания |
| 08.05.2020 | Развитие быстроты движения ног | - ОРУ- перебежка вперед назад через палку 10-15 раз- боковая пробежка через палку 10-15 раз- У образные прыжки через палку 10-15 раз- широкие прыжки + короткие через палку 10-15 раз- заступ ноги через стороны через две палки 10-15 раз- боковая пробежка через две палки 10-15- заминка |
| 12.05.2020 | Развитие мышц живота и мышц корпуса | - ОРУ- классическая планка 3-30 сек.- лежа на животе поднимание ног и туловища одновременно и задерживание на 30 сек. 3 подхода- упор боком на локте 30сек. 3 подхода на каждый локоть- ноги согнуты в коленях поднимание туловища руки в замок за голову 3 подхода 20-30 раз- упражнение на восстановление |
| 15.05.2020 | Развитие мышц верхнего плечевого пояса | - отжимание от пола 30-60 раз 3 подхода- отталкивание обеими руками производится хлопком и плавным сгибанием рук- гиперэкстензия 10-15 раз 3 похода- подтягивание 15 раз - отжимание на спинках двух стульев как на брусьях 20-25 раз- упражнение на растяжки |
| 16.05.2020 | Развитие сил ног | - ОРУ- приседание руки за головой 3 похода по 20-25 раз- приседание на одной ноге 10 раз держась за стену- прыжки через стул 15 раз- прыжки с места 15 раз- прыжки на скакалке 5-7 мин.- упражнение на восстановление дыхания |
| 19.05.2020 | Развитие быстроты движения ног | - ОРУ- перебежка вперед назад через палку 10-15 раз- боковая пробежка через палку 10-15 раз- У образные прыжки через палку 10-15 раз- широкие прыжки + короткие через палку 10-15 раз- заступ ноги через стороны через две палки 10-15 раз- боковая пробежка через две палки 10-15- прыжки на скакалки 10 мин. |
| 22.05.2020 | Развитие мышц живота и мышц корпуса | - ОРУ- классическая планка 3-30 сек.- лежа на животе поднимание ног и туловища одновременно и задерживание на 30 сек. 3 подхода- упор боком на локте 30сек. 3 подхода на каждый локоть- ноги согнуты в коленях поднимание туловища руки в замок за голову 3 подхода 20-30 раз- лежа на животе руки за голову поднимание туловища 3 подхода по 20 раз |
| 23.05.2020 | Развитие мышц верхнего плечевого пояса | - ОРУ- отжимание от пола 3 подхода по 20 раз- отжимание на руках вниз головой около стены 3 под. По 5-7 раз- подтягивание 15 раз - гиперэкстензия 3 под. По 20 раз - подтягивание обратным хватом 15 раз - упражнение на растяжки |
| 26.05.2020 | Развитие быстроты движения ног | - ОРУ- перебежка вперед назад через палку 10-15 раз- боковая пробежка через палку 10-15 раз- У образные прыжки через палку 10-15 раз- широкие прыжки + короткие через палку 10-15 раз- заступ ноги через стороны через две палки 10-15 раз- боковая пробежка через две палки 10-15- заминка- прыжки с места 15 раз- прыжки на скакалки 10 мин. |
| 29.05.2020 | Развитие мышц живота и мышц корпуса | - ОРУ- классическая планка 3-30 сек.- лежа на животе поднимание ног и туловища одновременно и задерживание на 30 сек. 3 подхода- упор боком на локте 30сек. 3 подхода на каждый локоть- ноги согнуты в коленях поднимание туловища руки в замок за голову 3 подхода 20-30 раз- упражнение на восстановление |
| 30.05.2020 | Развитие мышц верхнего плечевого пояса | - отжимание от пола 30-60 раз 3 подхода- отталкивание обеими руками производится хлопком и плавным сгибанием рук- гиперэкстензия 10-15 раз 3 похода- подтягивание 15 раз - отжимание на спинках двух стульев как на брусьях 20-25 раз- упражнение на растяжки |

План работы по хоккею с шайбой при дистанционном обучении с 06.05.2020г.-30.05.2020г. ГНП 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятий | задания |
| 07.05.2020 | Развитие быстроты движения ног | - ОРУ- перебежка вперед назад через палку 10-15 раз- боковая пробежка через палку 10-15 раз- У образные прыжки через палку 10-15 раз- широкие прыжки + короткие через палку 10-15 раз- заступ ноги через стороны через две палки 10-15 раз- боковая пробежка через две палки 10-15- заминка |
| 11.05.2020 | Развитие мышц живота и мышц корпуса | - ОРУ- классическая планка 3-30 сек.- лежа на животе поднимание ног и туловища одновременно и задерживание на 30 сек. 3 подхода- упор боком на локте 30сек. 3 подхода на каждый локоть- ноги согнуты в коленях поднимание туловища руки в замок за голову 3 подхода 20-30 раз- упражнение на восстановление |
| 14.05.2020 | Развитие мышц верхнего плечевого пояса | - отжимание от пола 30-60 раз 3 подхода- отталкивание обеими руками производится хлопком и плавным сгибанием рук- гиперэкстензия 10-15 раз 3 похода- подтягивание 15 раз - отжимание на спинках двух стульев как на брусьях 20-25 раз- упражнение на растяжки |
| 16.05.2020 | Развитие сил ног | - ОРУ- приседание руки за головой 3 похода по 20-25 раз- приседание на одной ноге 10 раз держась за стену- прыжки через стул 15 раз- прыжки с места 15 раз- прыжки на скакалке 5-7 мин.- упражнение на восстановление дыхания  |
| 18.05.2020 | Развитие быстроты движения ног | - ОРУ- перебежка вперед назад через палку 10-15 раз- боковая пробежка через палку 10-15 раз- У образные прыжки через палку 10-15 раз- широкие прыжки + короткие через палку 10-15 раз- заступ ноги через стороны через две палки 10-15 раз- боковая пробежка через две палки 10-15- прыжки на скакалки 10 мин. |
| 21.05.2020 | Развитие мышц живота и мышц корпуса | - ОРУ- классическая планка 3-30 сек.- лежа на животе поднимание ног и туловища одновременно и задерживание на 30 сек. 3 подхода- упор боком на локте 30сек. 3 подхода на каждый локоть- ноги согнуты в коленях поднимание туловища руки в замок за голову 3 подхода 20-30 раз- лежа на животе руки за голову поднимание туловища 3 подхода по 20 раз |
| 23.05.2020 | Развитие мышц верхнего плечевого пояса | - ОРУ- отжимание от пола 3 подхода по 20 раз- отжимание на руках вниз головой около стены 3 под. По 5-7 раз- подтягивание 15 раз - гиперэкстензия 3 под. По 20 раз - подтягивание обратным хватом 15 раз - упражнение на растяжки |
| 25.05.2020 | Развитие быстроты движения ног | - ОРУ- перебежка вперед назад через палку 10-15 раз- боковая пробежка через палку 10-15 раз- У образные прыжки через палку 10-15 раз- широкие прыжки + короткие через палку 10-15 раз- заступ ноги через стороны через две палки 10-15 раз- боковая пробежка через две палки 10-15- заминка- прыжки с места 15 раз- прыжки на скакалки 10 мин. |
| 28.05.2020 | Развитие мышц живота и мышц корпуса | - ОРУ- классическая планка 3-30 сек.- лежа на животе поднимание ног и туловища одновременно и задерживание на 30 сек. 3 подхода- упор боком на локте 30сек. 3 подхода на каждый локоть- ноги согнуты в коленях поднимание туловища руки в замок за голову 3 подхода 20-30 раз- упражнение на восстановление |
| 30.05.2020 | Развитие мышц верхнего плечевого пояса | - отжимание от пола 30-60 раз 3 подхода- отталкивание обеими руками производится хлопком и плавным сгибанием рук- гиперэкстензия 10-15 раз 3 похода- подтягивание 15 раз - отжимание на спинках двух стульев как на брусьях 20-25 раз- упражнение на растяжки |

Тренер преподаватель Кузин А.И.