**План тренировочных занятий для самоподготовки групп УУ-2 отделения Хоккей в формате дистанционного обучения.**

**с 01.04 по 30.04.2020 г. Тренер-преподаватель – М.В.Илюшенко**

**УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **01.04.2020** | 15.00-16.00 | Бег на месте 6 минут. Спокойный темп. Растяжка 4 минуты1. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую (2 минуты)
2. Отжимания 10 раз
3. Перекаты мяча подошвой с правой на левую (2 минуты)
4. 15 раз пресс
5. Финты вокруг мяча (2 минуты)
6. Отжимания 10 раз
7. Катим мяч на себя подошвой правой ногой и отбираем его прямым подъемом правой ногой(2 минуты, потом меняем ногу).
8. 30 секунд держим уголок
9. Мяч в правой ноге. Катим его подошвой на левую ногу и выворачиваем щеткой левой ногой (2 минуты работаем, а потом меняем ноги)
10. 10 отжиманий.
11. 30 секунд уголок
12. Растяжка.
 | **03.04.2020.** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 (отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд (отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл. |
| **05.04.2020** | 15.00-16.00 | Бег на месте 6 минут. Спокойный темп. Растяжка 4 минуты1. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую (2 минуты)
2. Отжимания 10 раз
3. Перекаты мяча подошвой с правой на левую (2 минуты)
4. 15 раз пресс
5. Финты вокруг мяча (2 минуты)
6. Отжимания 10 раз
7. Катим мяч на себя подошвой правой ногой и отбираем его прямым подъемом правой ногой(2 минуты, потом меняем ногу).
8. 30 секунд держим уголок
9. Мяч в правой ноге. Катим его подошвой на левую ногу и выворачиваем щеткой левой ногой (2 минуты работаем, а потом меняем ноги)
10. 10 отжиманий.
11. 30 секунд уголок
12. Растяжка.
 | **07.04.2020.** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 (отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд (отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл. |
| **09.04.2020** | 15.00-16.00 | Бег на месте 6 минут. Спокойный темп. Растяжка 4 минуты1. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую (2 минуты)
2. Отжимания 10 раз
3. Перекаты мяча подошвой с правой на левую (2 минуты)
4. 15 раз пресс
5. Финты вокруг мяча (2 минуты)
6. Отжимания 10 раз
7. Катим мяч на себя подошвой правой ногой и отбираем его прямым подъемом правой ногой(2 минуты, потом меняем ногу).
8. 30 секунд держим уголок
9. Мяч в правой ноге. Катим его подошвой на левую ногу и выворачиваем щеткой левой ногой (2 минуты работаем, а потом меняем ноги)
10. 10 отжиманий.
11. 30 секунд уголок
12. Растяжка.
 | **11.04.2020.** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 (отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд (отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл. |
| **12.04.****2020**  | 15.00-16.00 | * 1.Бег на месте (6 минут в спокойном темпе)
* 2.Растяжка (4 минуты)
* 3.Частота на месте 5 подходов по 15 секунд (между подходами восстановление 30 секунд)
* 4.Частота с высоким пониманием бедра на месте 5 подходов по 15 секунд (между подходами восстановление 30 секунд).
* 5.Наступания на мяч подошвой 5 подходов по 15 секунд (между подходами восстановление 30 секунд)
* 6.Частота низ 10 секунд, потом сразу с высоким пониманием бедра 10 сек (3 подхода, отдых 30 сек)
* 7.Между упражнениями отдых и растяжка 3- 3,5 минуты.
* 8.Пресс 2 по 30, отжиманий 2 по 20.
* 9.Растяжка 5 минут.
 | **14.04.2020** | 15.00-16.00 | Бег на месте 6 минут (или скакалка).Растяжка 5 минут1. 200 перекладываний мяча щетками с правой на левую
2. Частота на месте 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд).
3. 200 разворотов мяча на месте
4. Бег с высоким пониманием бедра на месте 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд).
5. Касание мяча внешней и подошвой правой ногой 2.5 минуты (потом также левой ногой 2.5 минуты)
6. 100 замахов (50 левой, 50 правой).
7. Прыжки ноги врозь ноги вместо 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд)
8. 50 финтов вокруг мяча
9. Пресс 2х30, отжимания 3х20
10. Растяжка 5 минут.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл.  |
| **16.04.2020** | 15.00-16.00 | Бег на месте 6 минут. Спокойный темп. Растяжка 4 минуты1. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую (2 минуты)
2. Отжимания 10 раз
3. Перекаты мяча подошвой с правой на левую (2 минуты)
4. 15 раз пресс
5. Финты вокруг мяча (2 минуты)
6. Отжимания 10 раз
7. Катим мяч на себя подошвой правой ногой и отбираем его прямым подъемом правой ногой(2 минуты, потом меняем ногу).
8. 30 секунд держим уголок
9. Мяч в правой ноге. Катим его подошвой на левую ногу и выворачиваем щеткой левой ногой (2 минуты работаем, а потом меняем ноги)
10. 10 отжиманий.
11. 30 секунд уголок
12. Растяжка.
 | **18.04.2020.** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. Отжимания 5х20 (отдых между подходами 1 минута).
4. Частота на месте 5 подхода по 30 секунд (отдых между подходами 20 секунд).
5. Планка 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд).
6. Упор приседа упор лежа 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 30 секунд).
7. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл. |
| **20.04.2020** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут.
2. Растяжка 3 минуты
3. 2 подхода по 200 перекладываний мяча щетками с правой на левую (между подходами отдых 1,5).
4. 2 подхода по 200 перекатов мяча подошвой на месте с правой на левую (между подходами отдых 1,5 минуты).
5. 2 подхода по 30 пресс
6. 3 подхода по 20 отжиманий
7. Частота на месте 5 подходов по 30 секунд
8. Растяжка на все тело со шпагатом 15 минут.
 | **22.04.2020** | 15.00-16.00 | 1. Спокойный 6 минутный бег.
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут (отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке, тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно (следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте (10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте (10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий
9. Растяжка.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл.  |
| **23.04.2020** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка)
2. Растяжка 4 минуты
3. 100 замахов (50 правой ногой, 50 левой).
4. Упор присев упор лежа 3 подхода по 30 секунд (отдых между подходами 20 секунд).
5. 200 перекладываний мяча щетками с правой на левую
6. 200 перекатов мяча подошвой на месте с правой на левую
7. Подошвой на себя катим прямым подъемом правой ногой отбиваем (50 раз правой ногой , 50 левой).
8. Планка 3 подхода по 30 секунд (отдых после каждого подхода 20 секунд)
9. 100 разворотов мяча на месте
10. Пресс 2х30
11. Растяжка
 | **25.04.2020** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут.
2. Растяжка 4 минуты
3. 100 перекатов подошвой на месте
4. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх).
5. 2,5 отдыха
6. 100 перекладываний мяча на месте
7. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх).
8. 3 минуты растяжка
9. 50 наступаний на мяч подошвой
10. 1 минуту отдыха
11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх).
12. 3 минуты отдыха
13. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх).
14. 4 минуты растяжка
15. Пресс 2х30 и отжимания 2х20
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл.  |
| **27.04.2020** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка)
2. Растяжка 5 минут
3. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх)
4. 100 перекладываний
5. 50 приседаний (ноги ставим чуть шире плеч, приседаем на всю стопу).
6. Растяжка 3,5 минуты
7. 10 приседаний на правой ноге (держимся рукой за стул или что-то еще).
8. Перекат остановка перекат остановка на месте 2,5 минуты
9. 10 приседаний на левой ноге (держится рукой за стул или что-то еще).
10. Отжимания 3х20
11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа (руки поднимаем вверх)
12. Планка 3х30 секунд.
13. Растяжка 15 минут
 | **29.04.2020** | 15.00-16.00 | 1. Спокойный 6 минутный бег.
2. Растяжка 4 минуты
3. Перекладывание мяча щеткой с правой на левую. Сделали 10 перекладываний и сразу продвинулись вперед на два метра перекладывая мяч с правой на левую, сделали там 10 перекладываний и вернулись назад. Работаем 5 минут (отдых 1 минуту). Потом повторить только двигаясь вперед правым боком, а назад левым (5 минут).
4. Выполняем на месте Перекат остановка перекат остановка 30 секунд затем ведем мяч вперед прямым подъемом на 2-3-4 метра к футболке, тапочку не важно. Обводим тапочек правой ногой внешней стороной стопы и возвращаемся обратно (следующий раз ведем мяч левой ногой). Выполняем 5 минут. 1 минута отдыха
5. 100 перекатов подошвой на месте (10 перекатов сделали и сразу обвели тапочек левой ногой щеткой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
6. 100 разворотов на месте ( 10 разворотов сделали и сразу обвели тапочек щеткой правой ногой и вернулись обратно и так каждые 10 раз).
7. 2 подхода по 30 пресс
8. 2 подхода по 30 отжиманий
9. Растяжка.
 | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл. |
| **30.04.2020.** | 15.00-16.00 | 1. Бег на месте 6 минут (или скакалка).
2. Растяжка 5 минут
3. 20 отжиманий, 20 пресс, 20 перекладываний мяча щетками с правой на левую, планка 30 секунд, частота на месте 30 секунд, упор присев упор лежа 30 секунд, бег с высоким пониманием бедра 30 секунд, уголок 30 секунд (выполняем 4 круга. Отдых после каждого круга 3,5 минуты).
4. Растяжка 10 минут со шпагатом!
 |  |  |  | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл. |