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

**с 25.03 по 31.03.2020 г. Тренер-преподаватель – М.В.Илюшенко**

**УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **25.03.****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.
 | **26.03.2020** | 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.  |
| **27.03.2020** | 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.
 | **30.03.2020.** | 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. |
| **31.03.2020** | 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.
 |  |  |  | Родители и обучающиеся отправляют выполненные домашние задания в социальные сети: ВК, ватсап, вайбер, майл.  |