ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

План заданий с 13.04.2020

Педагог дополнительного образования Оленберг В.А.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение |  | | Время |
| Подходы | Количество  повторений |
| 1 | Наклоны в разные стороны | 2 | 5 | 3 мин |
| 2 | Трамплинные прыжки | 3 | 10 | 2 мин |
| 3 | Складка на полу | 2 | 10 | 3 мин |
| 4 | Бабочка | 2 | 10 | 3 мин |
| 5 | Приседания | 2 | 15 | 5 мин |
| 6 | Прыжки на одной ноге | 2 | 15 | 5 мин |
| 7 | И.П. - лежа на спине, колени согнуты, пятки на полу, руки за головой. Поднимание и опускание корпуса. | 2 | 20 | 6 мин |
| 8 | И.П. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание ног. | 2 | 20 | 6 мин |
| 9 | Планка И.П. - упор лёжа на руки, тело параллельно полу. | 3 |  | 3 мин |
| 10 | Складка на полу, ноги врозь | 2 | 10 | 4 мин |

**План следует выполнять три раза в неделю (четверг, суббота, воскресенье), по три раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.