

# ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

План заданий с 21.12.2023

Педагог дополнительного образования Спиглазов Д О

№	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 (вторник, четверг, суббота), 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.