**План учебно-тренировочных занятий для группы СОЭ отделения «Хоккей»**

**(тренер-преподаватель Плесовских С.Г.)**

**на период дистанционного обучения с 29.11 по 22.11.2020 г.**

**Тренировку хоккеиста в домашних условиях нужно выполнять 3 дня в неделю по 2 раза в день (общее время не больше 45 минут, первая тренировка до 12:00, вторая тренировка после 16:00). При хороших погодных условиях можно заменить одну из тренировок пробежкой в умеренном темпе в течение 20-35 минут.**

Каждое тренировочное занятие начинается с выполнения комплекса ОРУ для разминки всех групп мышц и подготовки организма к основной нагрузке (также перед пробежкой).

После выполнения основной части занятия (пробежки), необходимо выполнить упражнения на растяжку (стрейчинг) и восстановления дыхания.

**Подготовительная часть. Комплекс ОРУ**

**(каждое упражнение выполняется по 6-8 повторов,**

**темп выполнения – средний, избегать резких движений)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **№ упр.** | 1. **Название упражнения, И.П.** | **Выполнение упражнения** |
| 1. | 1. Наклоны головы. 2. И.П. – О.С., руки на поясе | 1– наклон головы вперед;  2– назад;  3– влево;  4– вправо. |
| 2. | Наклоны в стороны.  И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе: | 1-2 – наклон влево;   * 1. 3-4 – вправо. |
| 3. | Ножницы: И.П. – О.С., руки вперед: | 1– 4 – перекрестные движения руками. |
| 4. | 1. Повороты в стороны. 2. И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой: | 1-2 – поворот влево;   * 1. 3-4 – тоже вправо. |
| 5. | Наклоны.  И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе: | 1 – наклон к левой ноге;   1. 2 – к правой;   3 – руки на пояс, прогнулись в спине;   1. 4 – И.П. |
| 6. | 1. Махи ногами 2. И.П. – О.С., руки вперед: | 1 – мах левой ногой к правой руке;  2 – мах правой ногой к левой руке;   * 1. 3-4 – тоже. |
| 7. | Прыжки  И.П. – О.С., руки на поясе: | 1 – прыжок, ноги врозь, хлопок руками над головой;  2 – И.П.;  3-4 – тоже. |

**Основная часть. Домашняя тренировка хоккеиста по ОФП**

Для лучшего понимания заданных упражнений необходимо просмотреть видео

<https://www.youtube.com/watch?v=7ogNq-akeeg>

**Варианты тренировочных занятий (чередуются через тренировку):**

**Тренировка № 1:**

1. Отжимания от пола – 15-20 раз.
2. Приседания – 15-20 раз.
3. «Ходьба в упоре лёжа» в теч. 1 мин.
4. Выпрыгивания из приседа – 15-20 раз.
5. Пресс – 15-20 раз.
6. Упражнения на баланс ( начинается с 9:00 минуты на видео).

**Тренировка № 2:**

1. Планка 30 сек. – 1 мин.
2. Выталкивания вверх – 15-20 раз.
3. Прыжок из полного приседа – 15-20 раз.
4. «Скалолаз» - в теч. 1 мин.
5. Прыжки на левой/правой ноге – по 30 сек. на каждой.
6. Упражнения на баланс (начинается с 9:00 минуты на видео).

**Заключительная часть** – упражнения на восстановление дыхания, стрейчинг.