**План дистанционной работы с 08.11.21 по 14.11.21**

**Группы СОГ по хоккею.**

**Тренер-преподаватель Волков А.М.**

1. Изучения история хоккея с шайбой, повторения теоретических знаний. go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-hokkeya/ 09.-11.-13. ноября 2021
2. Изучения правил и расстановок в хоккее. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/rules-of-the-game-in-hockey.html> 09.-11.-13. ноября 2021
3. Практическое задание 1. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 09.11.21
4. Практическое задание 2. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 11.11.21
5. Практическое задание 3. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 13.11.21

Практическое задание 1. <https://www.youtube.com/watch?v=_oHyeeRDxUc>

Практическое задание 2. <https://www.youtube.com/watch?v=-thniTUBAwU> (упражнение с клюшками не проводится!)

Практическое задание 3.

1.Разминка. 2. Бег 5мин. 3. Бег 10мин. 4. Выпады 30раз.

\* Упражнения выполняем по 3 повторения, отдых между упражнениями 40 сек..

8 9521587875

**Группы УТГ 1 по хоккею.**

1. Изучения история хоккея с шайбой, повторения теоретических знаний. go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-hokkeya/ 08.-10.-12.-14. ноября 2021
2. Изучения правил и расстановок в хоккее. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/rules-of-the-game-in-hockey.html> 08.-10.-12.-14. ноября 2021
3. Практическое задание 1. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 08.11.21
4. Практическое задание 2. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 10.11.21
5. Практическое задание 3. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 12.11.21
6. Практическое задание 4. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 14.11.21

Практическое задание 1. <https://www.youtube.com/watch?v=ctmn-sdXgGE>

Практическое задание 2. <https://www.youtube.com/watch?v=e6X5tji6DrU>

Практическое задание 3. <https://www.youtube.com/watch?v=PK2DwFIkmic>

Практическое задание 4. <https://www.youtube.com/watch?v=yQIKmwk1hwU>

\* Упражнения выполняем по 3 повторения, отдых между упражнениями 40 сек..

8 9521587875

**Группы УТГ 3 по хоккею.**

Тренер – преподаватель: Волков Александр Михайлович. 15.00-16.40

1. Изучения история хоккея с шайбой, повторения теоретических знаний. go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-hokkeya/ 08.-09.-11.-12.-13. ноября 2021
2. Изучения правил и расстановок в хоккее. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/rules-of-the-game-in-hockey.html> 08.-09.-11.-12.-13. ноября 2021
3. Практическое задание 1. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 08.11.21
4. Практическое задание 2. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 09.11.21
5. Практическое задание 3. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 11.11.21
6. Практическое задание 4. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 12.11.21
7. Практическое задание 4. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 13.11.21

Практическое задание 1. <https://www.youtube.com/watch?v=wRRJ_HxRtN8>

Практическое задание 2. <https://www.youtube.com/watch?v=Tkp77D3pgKQ>

Практическое задание 3. <https://www.youtube.com/watch?v=0FURV73Egko>

Практическое задание 4. <https://www.youtube.com/watch?v=9_MpAVfXmSs>

Практическое задание 5. <https://www.youtube.com/watch?v=kWnRENSCu44>

\* Упражнения выполняем по 3 повторения, отдых между упражнениями 40 сек..

Тел 8 9521587875