План тренировочных занятий СОГ по виду спорта «Хоккей» Февраль 2022

Тренер – преподаватель: Волков Александр Михайлович. 15.00- 15.45

 15.55-16.40

1. Изучения история хоккея с шайбой, повторения теоретических знаний. go-sport.ru/ article/ istoriya- vozniknoveniya- hokkeya/ 07 февраль 2022
2. Изучения правил и расстановок в хоккее. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/rules-of-the-game-in-hockey.html> 09.-12. февраль 2022
3. Практическое задание 1. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 07.02.22
4. Практическое задание 2. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 09.02.22
5. Практическое задание 3. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 12.02.22

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..

Сот тел 8 9521587875

План тренировочных занятий УТГ 1 по виду спорта «Хоккей» Февраль 2022

Тренер – преподаватель: Волков Александр Михайлович. 15.00-15.45

 15.55-16.40

1. Изучения история хоккея с шайбой, повторения теоретических знаний. go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-hokkeya/ 07.-11. февраль 2022
2. Изучения правил и расстановок в хоккее. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/rules-of-the-game-in-hockey.html> 09.-12. февраль 2022
3. Практическое задание 1. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 07.02.22
4. Практическое задание 2. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 09.02.22
5. Практическое задание 3. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 11.02.22
6. Практическое задание 4. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 12.02.22

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..

 Сот тел 8 9521587875

План тренировочных занятий УТГ 3 по виду спорта «Хоккей» Февраль 2022

Тренер – преподаватель: Волков Александр Михайлович. 15.00- 15.45

 15.45-16.40

1. Изучения история хоккея с шайбой, повторения теоретических знаний. go-sport .ru/article/istoriya-vozniknoveniya- hokkeya/ 07.-12. февраль 2022
2. Изучения правил и расстановок в хоккее. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/hockey/rules-of-the-game-in-hockey.html> 08.-11. февраль 2022
3. Практическое задание 1. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 07.02.22
4. Практическое задание 2. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 08.02.22
5. Практическое задание 3. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 10.02.22
6. Практическое задание 4. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 11.02.22
7. Практическое задание 5. Выполнения в домашних условиях комплекс ОФП. 12.02.22

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..

 Сот тел 8 9521587875