

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 17 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Развитие силы направленность на руки, техническая подготовка.		
Инвентарь: клюшка , веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения, упоры для отжиманий.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p> <p>5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед;</p> <p>3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками</p> <p>И.п. ноги врозь, руки в стороны</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p>

	<p>1-2 – рывки согнутыми руками в стороны</p> <p>3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками</p> <p>И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p> <p>1-4 – вращение кистями внутрь</p> <p>5-8 – вращение предплечьями внутрь</p> <p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p>	<p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p>
--	---	--

	<p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Круговая тренировка на руки. 9 станций., 3 круга по 15 повторений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания упоры = = 2. Отжимания упоры 3. Пресс руки ноги встречаются по середине 4. Отжимания упоры ∨ 5. Отжимания упоры ∧ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спина прямая смотреть перед собой 2. Руки вдоль туловища. 3. Одновременно поднимать руки и ноги.

	<p>6. Спина подъем туловища 7. Обратные отжимания 8. Отжимания с хлопками 9. Скалолаз</p> <p>Между подходами пауза 1 минута, между кругами 3 минуты.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p>	<p>4. Не заваливаться на одну руку 5. Смотреть перед собой , спина прямо 7. Упор рук на динав, упор ног на пятки. 8. Руки сгибаем в локтях 9. Поочередная работа ног.</p>
	<p>1 Переступить канат поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки 2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки 3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки 4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</p>	<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке.</p>

	<p>5. Ведение правым боком</p> <p>6. Ведение левым боком</p> <p>7. Перекидываем канат с удобной не удобной стороны.</p> <p>8. Перекидываем канат с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</p>	<p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.,растяжка.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич
Дата проведения: 18 августа 2020 года
Вид спорта - хоккей
Направленность тренировочного занятия: Развитие скоростных качеств. Техническая подготовка.
Инвентарь: клюшка , веревка или пару метров изоленты, деревянный мячик для ведения. Из хоккейной ленты делаем квадрат 40х40см.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p> <p>1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p>	<p>коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	---	--

	<p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p>Развитие скоростных качеств, каждое упражнение выполняется по 2 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ■ Перебежка вперед назад 12-15 сек. 2 ■ Скрестный шаг 12-15 сек. 3 ■ Прыжок за ближнюю линию назад за дальнюю линию 12-15 сек. 4 ■ Прыжки через центр квадрата вперед назад в бок 12-15 сек. 5 ■ Прыжки в центр квадрата меняя ногу поочередно 12-15 сек. 6 ■ Прыжки ноги врозь 12-15 сек. 7 ■ Прыжки ноги внутрь 12-15 сек. 8 ■ Прыжки обе ноги за квадрат 12-15 с. 	<p>Пауза 30 секунд между повторениями.</p> <p>Все упражнения выполняются на максимальной скорости.</p> <p>Голова поднята.</p> <p>Не забываем про работу рук махи.</p>

	<p>9 Выпрыгивания вверх сидя на табурете 10 раз.</p> <p>10 Выпрыгивания вверх сидя на коленях 7 раз.</p> <p>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <p>1 Переступить веревку поочередно правой левой ногой и возврат ведение с удобной руки</p>	
	<p>2 Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с удобной руки</p> <p>3. Переступаем канат скрестным шагом ведение мячика с неудобной руки</p> <p>4. Косичка поочередно выставляем правую левую ногу вперед.</p> <p>5. Ведение правым боком</p>	<p>Голова поднята, смотрим перед собой, нижняя рука ходит по клюшке, все упражнения выполняются в хоккейной посадке, и спиной вперед.</p>

	<p>6. Ведение левым боком</p> <p>7. Перекидываем канат с удобной не удобной стороны.</p> <p>8. Перекидываем с удобной стороны ловим на лету возвращаем обратно.</p> <p>9. Перепрыгиваем канат прыжком вправо лево ноги согнуты в посадке.</p>	<p>Все упражнения выполняются по 40 секунд пауза между подходами 40 секунд.</p> <p>В паузах между подходами можно встряхнуть или сделать упражнения на растяжку.</p>
Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.,растяжка.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич
Дата проведения: 19 августа 2020 года
Вид спорта - хоккей
Направленность тренировочного занятия: Развитие координационных способностей. Разбор игры.
Инвентарь: Гимнастический коврик.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p> <p>5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p> <p>1-4 – вращение кистями внутрь 5-8 – вращение предплечьями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в</p>

	<p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p>	<p>коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	---	--

	<p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперёд.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед . 2. Кувырок назад. 3. Кувырок вперед назад. 4. Кувырок вперед через правое левое плечо. 5. Кувырок вперед , выпрыгивание вверх. 6. Колесо правым боком. 7. Колесо левым боком. 8. Жонглирование 2 теннисных мячей, и бег на месте. 9. Стойка на руках возле стены. 	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>При кувырках не заваливаться в сторону.</p> <p>Руки держать на ширине плеч .</p> <p>При кувырках голова прижата к корпусу , ноги прижаты к груди.</p>

	<p>ПРОСМОТР ИГРЫ</p> <p>СКА Юность - Кожевникова 1-я игра.</p> <p>Оценить индивидуальные тактические действия в атаке.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Посчитать единоборства.2. Посчитать начало атаки защитники ,3. Посчитать продолжение атаки нападающие после приема шайбы.4. Посчитать созданные моменты у чужих ворот.5. Посчитать созданные моменты для партнеров.6. Посчитать обводки.7. Вратари. Выход из ворот игра клюшкой.8. Отскоки на пятак после броска.9. Быстрое начало атаки	<ol style="list-style-type: none">1. Выйграл / проиграл.2. Точно/ не точно отдал.3. Передача партнеру, вход в зону соперника.4. Броски по воротам.5. Игрок бросил по воротам после вашей передачи.6. Удачно/ не удачно.7. Удачно/не удачно.8. Поймал / Не поймал.9. Поймал шайбу отдал передачу защитнику.
--	--	--

Заключительная часть	Подведение итогов, уборка снарядов.	
----------------------	-------------------------------------	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич		
Дата проведения: 20 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: Скоростно-силовая тренировка. Техническая подготовка.		
Инвентарь: Гимнастический коврик, клюшка , мячик для дриблинга, шайба.		
Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево</p> <p>5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед;</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу</p>

	<p>3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками</p> <p>И.п. ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 – рывки согнутыми руками в стороны</p> <p>3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками</p> <p>И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p> <p>1-4 – вращение кистями внутрь</p> <p>5-8 – вращение предплечьями внутрь</p> <p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p>	<p>перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде,</p>
--	---	---

	<p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст.ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперед.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	<p>сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	--

<p>Основная часть</p>	<p>Скоростно-силовая тренировка.</p> <p>Выполняем 3 круга, между кругами пауза 5 минут. Время работы 20 секунд ,40 секунд пауза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания с хлопком 2. Выпрыгивания вверх из положения 90 градусов, хоккейная посадка. 3. Пресс складной нож. 4. Толчок клюшки от груди. 5. Скалолаз 6. Запрыгивания на поверхность. <p style="text-align: center;">ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведения и присед на колено. 2. Жонглирование мяча. 3. Восьмерка горизонтальная. 4. Перекидываем мячик через фишку(шайбу) 5. Перекидываем мячик через фишку(шайбу) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки сгибать в локтях. 2. Ноги на ширине плеч. 3. Лопатками касаемся пола. 4. Максимальная скорость. 5. Упор на ладони рук, смотрим перед собой. 6. Мягкое приземление. <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередно на каждое. 2. С удобной стороны. 3. Широкая обводка. 4. С удобной
-----------------------	---	---

	<p>6. Ведение в хоккейной посадке перед собой</p> <p>7. Ведение в хоккейной посадке с неудобной стороны крюка.</p> <p>8. Пятка носок , разворот на 360 градусов.</p> <p>9. Ведение на правой ноге.</p> <p>10.Ведение на левой ноге.</p>	<p>5. С не удобной.</p> <p>6. Смотрим вперед</p> <p>7. Смотрим вперед</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Все упражнения выполняются по 2 повтора, 30 секунд работа, пауза 30 секунд между повторами.</p> <p>Упражнения на растяжку.</p>	<p>8. Разворот вокруг себя</p> <p>9. Смотрим вперед</p> <p>10.Смотрим вперед.</p>

--	--	--

конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Шильников Михаил Сергеевич

Дата проведения: 21 августа 2020 года

Вид спорта - хоккей

Направленность тренировочного занятия: Специальная выносливость.3 периода по 7 смен в каждом.

Инвентарь: Изготавливаем две линии из изоленды на расстоянии 4 метра.

Содержание	Дозировка	ОМУ
Разминка	<p>Наклоны головы влево/вправо, вперед/назад И.П. – основная стойка</p> <p>1-4 – наклон головы вправо/влево 5-8 – наклон головы вперед/назад</p> <p>Круговые движения руками вперед/назад И.п. – стойка ноги врозь, р-р вверх.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения руками вперед; 3-4 – тоже назад.</p> <p>Рывки руками И.п. ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1-2 – рывки согнутыми руками в стороны 3-4 - рывки прямыми руками в стороны</p> <p>Вращения руками И.П. – ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулаках</p> <p>1-4 – вращение кистями внутрь</p>	<p>При наклонах в сторону голова направлена в сторону наклона</p> <p>Руки не сгибать. Туловище держать неподвижно</p> <p>Руки держать параллельно полу перед грудью, движения выполнять широко</p> <p>Руки держать параллельно полу, движения выполнять широко</p> <p>Наклоняться ниже, руки в локтях</p>

	<p>5-8 – вращение предплечьями внутрь</p> <p>9-16 – вращение прямыми руками вперед</p> <p>Мельница</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – Поворот вправо; 2 – и.п.;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение тазом</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в тазобедренных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Вращение коленными суставами</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 – 2 круговых движения в коленных суставах вправо;</p> <p>3-4 – тоже влево.</p> <p>Выпады</p> <p>И.п. – ст. ноги врозь, р-р на пояс.</p> <p>1 – Выпад правой вперед; 2 – и.п.;</p>	<p>не сгибать.</p> <p>Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ноги согнуты, широкая амплитуда движений</p> <p>Выпад больше по амплитуде, сзади стоящая нога прямая</p> <p>Таз проносить как можно ниже над поверхностью.</p>
--	--	--

	<p>3-4 – тоже левой.</p> <p>Перекаты</p> <p>И.п. – сед на правой, руки вперёд.</p> <p>1-2 – Перекат в сед на левую;</p> <p>3-4 – перекатом и.п.</p>	
<p>Основная часть</p>	<p>1 период. 7 подходов. Переставной шаг .</p> <p>1. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок.</p> <p>2. прыжок с места в длину правы боком до линии обратно левым боком , 30 секунд работы без остановок.</p> <p>3. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок.</p> <p>4. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок.</p>	<p>Спину держать прямо, не наклоняться вперед.</p> <p>Упражнение выполняется 30 секунд без остановок, пауза между повторениями 50 секунд.</p> <p>Упражнение выполняется в хоккейной посадке.</p>

	<p>5. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок.</p> <p>6. прыжок с места в длину правым боком обратно левым, 30 секунд работы без остановок.</p> <p>7. прыжок с места в длину правым боком обратно левым , 30 секунд работы без остановок.</p> <p>2 период 7 подходов. Скрестный шаг.</p>	
	<p>1. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>2. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>3. начало упражнения выполняется с места</p>	<p>Спину держать прямо, не наклоняться вперед.</p> <p>Упражнение выполняется 30 секунд без остановок, пауза между повторениями 50 секунд.</p> <p>Упражнение выполняется в</p>

	<p>правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>4. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>5. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>6. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>7. начало упражнения выполняется с места правым боком до линии и обратно правым, 30 секунд без остановок.</p> <p>3 Период. Хоккейное катание.</p> <p>1. Упражнение выполняется без остановок 30</p>	<p>хоккейной посадке, без перебежки с ноги на ногу.</p>
--	---	---

	<p>секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>2. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>3. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>4. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>5. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p> <p>6. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p>	<p>Упражнение выполняется в хоккейной посадке, 30 секунд работы без остановки 50 секунд пауза.</p> <p>Можно выполнять упражнение с клюшкой.</p> <p>Голова поднята смотрим кому отдать передачу.</p>
--	--	---

	<p>7. Упражнение выполняется без остановок 30 секунд, до линии двигаемся лицом вперед обратно спиной вперед.</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>Растяжка , по возможности бег 10 минут или бег на месте.</p>	