

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 3 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: развитие силовых способностей		
Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик, 2 шайбы		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. с клюшкой 1) И. п. — о. с, клюшку держать двумя руками за середину 1 — движения в кистевом суставе вправо; 2 — И. п. 3 – 4 тоже влево	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения кистями, выпады назад и в сторону, махи ногами.	Выполнять в среднем темпе.

<p>2) И. п. — о.с. клюшка на плечах за головой.</p> <p>1 - Поворотами туловища вправо;</p> <p>2 – И п.;</p> <p>3 – 4 тоже влево</p> <p>3) И.П. — о.с., клюшка внизу в двух руках.</p> <p>1 — наклон вперед, положить клюшку;</p> <p>2 — И.П., без клюшки;</p> <p>3 — наклон вперед, взять клюшку;</p> <p>4 —И.П.</p> <p>4) И.П. — о.с.</p> <p>1 — клюшку вверх, правую ногу назад на носок;</p> <p>2 — И.П.</p> <p>3 – 4 тоже левой</p> <p>5) И.П. — о.с., клюшкаверху.</p> <p>1 — наклон туловища вправо</p> <p>2 — И.П.;</p> <p>3 – 4 - тоже влево;</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с.</p>	<p>Поворот туловища больше</p> <p>Наклон ниже</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>Спина прямая, наклон ниже</p>
---	--	---

<p>положение левым боком. Левым боком выполнять тоже самое, тем самым делая восьмёрку).</p> <p>3) Правый выпад с поворотом туловища. (И.П. основная стойка. Занимающиеся по сигналу делают выпад правой ногой, поворот туловища вправо, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, далее вернуться И.П. После юный хоккеист выполняет тоже левой ногой)</p> <p>4) Сгибание и разгибание рук с поворотом туловища (занимающиеся по сигналу выполняют сгибание рук, одновременно на разгибание рук юный хоккеист, поворачивает туловища вправо, отрывая правую руку и поднимая её кверху, вернувшись в И.П, повторить тоже влево)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 30с</p> <p>Количество серий – 3</p> <p>Пауза отдыха между сериями – 2 минуты</p>	<p>Спина прямая, выпад ниже</p> <p>Спина прямая, не протираем, следить за поворотом туловища</p>
--	--	--

6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 МИНУТ		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 4 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание силовых способностей		
Инвентарь: скакалка, клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		

<p>1. Пробежка на месте и ее разновидности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком 	<p>Время выполнения однократного повторения – 2 минуты</p> <p>Пауза отдыха 3 минуты</p> <p>Количество серий – 1</p>	<p>Бег выполнять в среднем темпе</p>
<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П.</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>	<p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p>

<p>5) И.п. – руки на пояс 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p> <p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. Пауза отдыха – 2 минуты. Количество серий – 3.</p>	<p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p>

	<p>СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ:</p> <p>На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p>	
4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p>	Голова смотрит вперед
5. Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p>	При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	<p>Время выполнения – 30 минут.</p> <p>Количество серий - 1</p>	Ноги согнуты, голова поднята

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут

7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	
---	------------------------------	--

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 5 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание силовых способностей		
Инвентарь: скакалка, клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<p align="center">ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут</p>		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе	Шесть общеразвивающих упражнений на месте.	Выполнять в среднем темпе

<p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П.</p> <p>2) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны</p> <p>1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс</p> <p>1 – выпад левой, руки в стороны</p> <p>2-3 – 2 пружинных движения</p> <p>4 – И.П.</p> <p>5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>6) И.п. – о.с.</p>	<p>Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p>
---	---	--

<p>1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны 3 – прыжком смена положения ног, руки вперед 4 – и.п. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут		
<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты. Пауза отдыха – 2 минуты. Количество серий – 3. СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p>	<p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p>
<p>4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с</p>	<p>Голова смотрит вперед</p>

	Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	
5.Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	Время выполнения одного повторения – 20с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич
Дата проведения: 6 августа 2020 года
Вид спорта - хоккей
Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых качеств

Инвентарь: клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
<p>1. Пробежка на месте и ее разновидности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком 	<p>Время выполнения однократного повторения – 2 минуты</p> <p>Пауза отдыха 3 минуты</p> <p>Количество серий – 1</p>	Бег выполнять в среднем темпе
<p>2. О.Р.У. на месте</p> <p>1) И.п. – основная стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П</p> <p>2) И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью</p> <p>1 – 3 круговые движения в кистевом суставе влево 4 – И.П. 5 - 8 тоже, вправо.</p> <p>3) И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу</p> <p>1-3 – 3 пружинистых наклона вперед; 4 – И.п.</p> <p>4) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью</p>	<p>Шесть общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Упражнения включают наклоны головы, круговые движения в суставах, повороты туловища и выпады</p> <p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Дыхание ровное</p> <p>Выполнять в среднем темпе, дыхание ровное.</p>

<p>1 - поворот туловища вправо; 2 – И.п 3 – поворот туловища влево; 4 – И.п. 5) И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – 3 – правая нога на носке, 3 круговых движения в голеностопном суставе; 4 – И.п. 5 – 8 тоже левой</p>		<p>Наклон ниже, ноги прямые. Поворот туловища как можно больше Спина прямая, амплитуда движения больше</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>3. Упражнение “Молот” (Занимающиеся по сигналу, в стойке хоккеиста, делают прыжок в сторону с левой ноги, приземляются на правую ногу, после, с правой ноги прыжок вверх, приземляясь на правую ногу, после прыжок с правой ноги в сторону приземляясь на левую и с левой ноги прыжок вверх)</p>	<p>Количество повторений в серии – 20 Пауза отдыха – 30 секунд Количество серий – 2 СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: Правая нога – 10 повторений Левая нога – 10 повторений</p>	<p>Упражнение выполнять в среднем темпе. Обратить внимание на работу рук.</p>
<p>4. Упражнение «Пистолетик»</p>	<p>Количество повторений в серии - 15 Пауза отдыха – 40с Количество серий – 4</p>	<p>Выполнять в среднем темпе Держать равновесие, спина прямая .</p>

(Занимающиеся стоя на одной ноге, руки вперед, выполняет сгибание и разгибание ноги)	СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ: 2 серии на левой ноге 2 серии на правой ноге	
5. Упражнение «Хоккейные классики» (Занимающиеся в стойке хоккеиста, выполняют прыжок в сторону с левой ноги на правую, после приземление на правую ногу прыжок на правой вперед и назад , прыжком с правой ноги на левую выполнить тоже самое)	Количество повторений в серии – 15 (1 повторение включает в себя: прыжок в сторону + прыжок вперед и назад) Пауза отдыха – 40с Количество серий - 2	Выполнять упражнение в максимальном темпе . Прыжок выполнять как можно сильнее .
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 7 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание скоростно-силовых способностей		
Инвентарь: клюшка, (перчатки) краги, шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П. 2) И.п. – основная стойка, руки на поясе	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.	Выполнять в среднем темпе

<p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны 1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с.</p>	<p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p> <p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>3. Выпрыгивания</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p>	<p>Спину держать ровно, голова поднята</p>

4. Упор присев упор лежа	Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 8 Количество серий - 2	При выполнении упора лежа, ноги полностью выпрямлять
5. Выпады лицом, боком	Время выполнения одного повторения – 15с Пауза отдыха – 40с Количество повторений в серии – 3 Количество серий – 3	Спина прямая, голова поднята, перед выпадом ногой сделать мах
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	Время выполнения – 30 минут. Количество серий - 1	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 МИНУТ		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	

План-конспект проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

Тренер: Стрельников Павел Сергеевич		
Дата проведения: 8 августа 2020 года		
Вид спорта - хоккей		
Направленность тренировочного занятия: воспитание силовых способностей		
Инвентарь: скакалка, клюшка, перчатки (краги), шарик		
Содержание	Дозировка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
1. Пробежка на месте и ее разновидности. - сгибая ноги вперед - сгибая ноги назад - приставным боком	Время выполнения однократного повторения – 2 минуты Пауза отдыха 3 минуты Количество серий – 1	Бег выполнять в среднем темпе
2. О.Р.У. на месте 1) И.п. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон головы влево; 2 – И.П.; 3 – наклон головы вправо; 4 – И.П. 2) И.п. – основная стойка, руки на поясе	Шесть общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения включают наклоны, повороты туловища, вращения головой, руками, перекаты с одной ноги, на вторую ногу.	Выполнять в среднем темпе

<p>1 – наклон туловища вперед; 2 – И.П.; 3 – наклон туловища назад; 4 – И.П.</p> <p>3) 1-2 – стойка на пятках с полунаклоном вперед; 3-4 – перекатом стойка на носках; 5-6 – перекатом стойка на пятках с полунаклоном вперед; 7-8 – И.П.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка, руки в стороны 1 – левую вперед; 2 – согнуть левую вперед; 3 – левую вперед; 4 –И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>5) И.п. – руки на пояс 1 – выпад левой, руки в стороны 2-3 – 2 пружинных движения 4 – И.П. 5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p> <p>6) И.п. – о.с. 1 – выпад левой, руки вперед 2 – прыжком смена положения ног, руки в стороны</p>	<p>Время выполнения одного повторения - 10-15с.</p>	<p>Наклоны ниже</p> <p>При перекате голову вниз не наклонять, спину держать прямую.</p> <p>Спина прямая, на ноге посидеть 2-3с</p> <p>При перекате пятку от пола не отрывать</p> <p>Голова поднята, наклоны ниже, спина прямая</p>
--	---	--

<p>3 – прыжком смена положения ног, руки вперед</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5-8 – тоже, что 1-4 с правой</p>		<p>Спина прямая, руки держать перед собой, прыжок выше</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 60 минут</p>		
<p>3. Прыжки на скакалке (на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге, поочередно на левой-правой ноге)</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 2 минуты.</p> <p>Пауза отдыха – 2 минуты.</p> <p>Количество серий – 3.</p> <p>СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ:</p> <p>На двух ногах – 30с, на правой ноге – 30с, на левой ноге – 30с, поочередно – 30с.</p>	<p>Прыжки выполнять в среднем темпе.</p>
<p>4. Сгибание и разгибание рук в положении лежа</p>	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p>	<p>Голова смотрит вперед</p>

5.Сгибание и разгибание туловища в положении лежа	<p>Время выполнения одного повторения – 20с</p> <p>Пауза отдыха – 40с</p> <p>Количество повторений в серии – 8</p> <p>Количество серий - 2</p>	При выполнении пресс – руки держать за головой, ноги согнуты в коленном суставе.
6. Техника владения клюшкой Ведение шарика клюшкой перед собой, с удобного и неудобного бока	<p>Время выполнения – 30 минут.</p> <p>Количество серий - 1</p>	Ноги согнуты, голова поднята
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ – 10 минут		
7. Упражнения на растяжения верхней и нижней части туловища	Время выполнения – 10 минут.	