**Конспект занятия по хоккею с шайбой**

**Тема:** Выносливость, увеличение скорости хоккеиста.

**Тренер-преподаватель:** Синицын А.В

**Дата проведения:** 29.04.20г.

**План:**

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | Разминка | **Наклоны головы (6-8 повт.)**  **Прыжки со скакалкой 100 повторений**  **Подтягивание 5 раз (3 повторения)**  **Бег на месте 3 минуты** |
| **Основная часть** | Комплекс ОФП.Специальные беговые упражнения. Скоростные упражнения.  Дриблинг с клюшкой | <https://vk.com/video-41301722_163144415>  Бег на месте 2 минуты (4 подхода)  <https://www.youtube.com/watch?v=IuvG4agKRKU> |
| **Заключительная часть** | Заминка | <https://www.youtube.com/watch?v=ECC3-FpIHNs> |

**Домашнее задание:**

Прислать фото или видео отчет.