

ФЕДЕРАЦИЯ
ХОККЕЯ

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕД

Конспект 8

		O2г	O2	КФ	КФ+La	LA			
	Общее время	27%	0%	0%	73%	0%			
Задачи	1 Развитие координационных способностей. 2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, совершенствование ведения шайбы одной и двумя руками. 3 Формирование волевых качеств целевостремленности, решительности и самообладания.	16	0	0	44	0	60	минут	
Подготовительная часть	Название: Раскатка по кругу Ссылка: Содержание: Выполнение упражнений в движении: - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко подымать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду		Работа	200	сек	Интенсивность	Низкая	ОМУ	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
Основная часть	Название: Эстафеты восьмёрка Ссылка: Содержание: Эстафеты (от последней фишкой 4-5 метров от борта) 1.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, оббежать последний конус улиткой вправо 2.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, оббежать последний конус улиткой влево 3.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, оббежать последний конус корабликом вправо 4.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, оббежать последний конус корабликом влево 5.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, торможение до полной остановки у последнего конуса 6.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы не отрывая крюка двумя руками с удобной стороны		Работа	15	сек	Интенсивность	Субмаксималь		
	Название: Владение клюшкой поперек Ссылка: Содержание: Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения): 1.Короткий дриблиинг перед собой на месте у борта 2.Короткий дриблиинг перед собой в движении 3.Короткий дриблиинг с удобной стороны на месте 4.Короткий дриблиинг с удобной стороны в движении 5.Короткий дриблиинг с чередованием перед собой и с удобной стороны		Работа	15	сек	Интенсивность	Высокая		
	Название: Катание с возвратом №2 Ссылка: Содержание: Обучение передвижению на коньках (по 5-6 повторений, после каждого отрезка следует оставаться и ждать остальных): 1.Скольжение лицом вперед на внутренних ребрах 2.Скольжение лицом вперед на внешних ребрах 3.Скольжение спиной вперед на внутренних ребрах 4.Скольжение спиной вперед на внешних ребрах 5.Скольжение корабликом вокруг конусов		Работа	18	сек	Интенсивность	Высокая		Акцент на прокат и отталкивание.
Заключительная часть	Название: Заключительная часть Ссылка: Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),		Работа	150	сек	Интенсивность	Низкая		Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
			Отдых	0	сек	Повторения	1		
			Объяснения	0	мин	Режим работы	O2г		Инвентарь:
			Общее время	3	мин				