



Конспект 18

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
		25%	25%	25%	25%	0%				
		Общее время		15	15	15	15	0	60 минут	
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Свершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игр 1x1 и 2x2.</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>150 сек</p> <p>Низкая</p> <p>0 сек</p> <p>1</p> <p>2 мин</p> <p>O2r</p> <p>5 мин</p>
	Ссылка:									
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду 								
Основная часть	Название:	Игра 2x2							<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>20 сек</p> <p>Высокая</p> <p>60 сек</p> <p>11</p> <p>2 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>17 мин</p>
	Ссылка:									
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)								
Основная часть	Название:	Зиг-заг от фишки до фишки							<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>20 сек</p> <p>Средняя</p> <p>40 сек</p> <p>15</p> <p>2 мин</p> <p>O2</p> <p>17 мин</p>
	Ссылка:									
	Содержание:	<p>Обучение торможению на коньках</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Полуплугом лицом вперед правой ногой 2.Полуплугом лицом вперед левой ногой 3.Полуплугом лицом вперед чередование правой и левой ногой 4.Плугом лицом вперед 								
Основная часть	Название:	1x0 поперек							<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>12 сек</p> <p>Субмаксималь</p> <p>48 сек</p> <p>15</p> <p>2 мин</p> <p>КФ</p> <p>17 мин</p>
	Ссылка:									
	Содержание:									
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть							<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>200 сек</p> <p>Низкая</p> <p>0 сек</p> <p>1</p> <p>0 мин</p> <p>O2r</p> <p>4 мин</p>
	Ссылка:									
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),								

ОМУ

Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)

Инвентарь: Фишки

Инвентарь:

По мере освоения вместо торможения плугом переходим на параллельное торможение

Инвентарь:

Две группы выполняют по диагонали одновременно.

Ведение шайбы лицом оставление шайбы около 1-й стойки после оставления переход на спину.

Инвентарь:

Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление

Инвентарь: