



Конспект 14

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA			
		27%	0%	0%	73%	0%			
Общее время		16	0	0	44	0	60	минут	
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 целеустремленности, решительности и самообладания.								
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу						Работа 200 сек Интенсивность Низкая Отдых 0 сек Повторения 1 Объяснения 1 мин Режим работы O2r Общее время 5 мин	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки) Инвентарь: Фишки
	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 поднимать 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							
Основная часть	Название:	Эстафеты №2						Работа 15 сек Интенсивность Субмаксималь Отдых 60 сек Повторения 12 Объяснения 4 мин Режим работы КФ+La Общее время 19 мин	Инвентарь:
	Ссылка:								
	Содержание:	Эстафеты (от последней фишки 4-5 метров от борта) 1. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой вправо 2. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой влево 3. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом вправо 4. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать 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							
	Название:	Владение клюшкой поперек						Работа 15 сек Интенсивность Высокая Отдых 45 сек Повторения 14 Объяснения 2 мин Режим работы КФ+La Общее время 16 мин	Инвентарь:
	Ссылка:								
	Содержание:	Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения): 1. Короткий дриблинг перед собой на месте у борта 2. Короткий дриблинг перед собой в движении 3. Короткий дриблинг с удобной стороны на месте 4. Короткий дриблинг с удобной стороны в движении 5. Короткий дриблинг с чередованием перед собой и с удобной стороны							
	Название:	Катание №3						Работа 18 сек Интенсивность Высокая Отдых 54 сек Повторения 12 Объяснения 2 мин Режим работы КФ+La Общее время 17 мин	В упражнении добавляем отталкивание силой. Инвентарь:
	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							
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть						Работа 150 сек Интенсивность Низкая Отдых 0 сек Повторения 1 Объяснения 0 мин Режим работы O2r Общее время 3 мин	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление Инвентарь:
	Ссылка:								
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							