



Конспект 11

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La		
		20%	0%	25%	33%	22%		
Общее время		12	0	15	20	13	60	минут
Задачи	1 Развитие скоростных способностей							
	2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, обучение короткому и широкому дриблингу перед собой на месте и в движении							
	3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания							
Подготовительная часть	Название: Раскатка по кругу					Работа	150 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	Ссылка:					Интенсивность	Низкая	
	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					Отдых	0 сек	
					Повторения	1		
					Объяснения	1 мин		
					Режим работы	O2r		
					Общее время	4 мин	Инвентарь: Физки	
Основная часть	Название: Внутреннее \ внешнее ребро					Работа	12 сек	
	Ссылка:					Интенсивность	Субмаксималь	
	Содержание: 1. Движение лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой с ведением шайбы и обводкой 6-8 фишек 2. Скольжение лицом вперед на внешнем ребре с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы) 3. Движение спиной и лицом вперед с отталкиванием по выражу внутренним ребром					Отдых	48 сек	
						Повторения	15	
						Объяснения	1 мин	
					Режим работы	КФ		
					Общее время	16 мин	Инвентарь:	
Основная часть	Название: Дриблинг					Работа	25 сек	Короткий дриблинг перед собой с огибанием 6-8 фишек (используются разные варианты ведения шайбы)
	Ссылка:					Интенсивность	Высокая	
	Содержание:					Отдых	75 сек	
						Повторения	12	
						Объяснения	2 мин	
					Режим работы	КФ+La		
					Общее время	22 мин	Инвентарь:	
Основная часть	Название: Игра 3x3					Работа	61 сек	Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.
	Ссылка:					Интенсивность	Высокая	
	Содержание:					Отдых	61 сек	
						Повторения	6	
						Объяснения	1 мин	
					Режим работы	La		
					Общее время	14 мин	Инвентарь:	
Заключительная часть	Название: Заключительная часть					Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	Ссылка:					Интенсивность	Низкая	
	Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),				Отдых	0 сек		
					Повторения	1		
					Объяснения	0 мин		
					Режим работы	O2r		
					Общее время	4 мин	Инвентарь:	