



Конспект 5

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
		22%	17%	0%	62%	0%				
		Общее время	13	10	0	37	0	60 минут		
Задачи	<p>1 Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре вокруг фишек, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной в движении.</p> <p>3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания.</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу						Работа	150 сек	ОМУ
	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 						Интенсивность	Низкая	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
								Повторения	1	
								Объяснения	1 мин	
								Режим работы	O2r	
								Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки
Основная часть	Название:	Внутреннее \ внешнее ребро						Работа	25 сек	
	Ссылка:							Интенсивность	Высокая	
	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)						Отдых	75 сек	
								Повторения	12	
								Объяснения	2 мин	
								Режим работы	КФ+La	
								Общее время	22 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	10	
								Объяснения	2 мин	
								Режим работы	КФ+La	
								Общее время	19 мин	Инвентарь:
Основная часть	Название:	Игра 3х3						Работа	60 сек	
	Ссылка:							Интенсивность	Средняя	
	Содержание:							Отдых	60 сек	
								Повторения	5	
								Объяснения	1 мин	
								Режим работы	O2	
								Общее время	11 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: