



Конспект 29

		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							ОМУ			
	Ссылка:								Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)			
	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 							Работа	150 сек		
								Интенсивность	Низкая			
								Отдых	0 сек			
								Повторения	1			
								Объяснения	1 мин			
								Режим работы	O2r			
								Общее время	4 мин		Инвентарь: Фишки	
Основная часть	Название:	Переступание по кругу							Работа	25 сек		Акцент на правильное выполнение переступания. По мере освоения добавляем в упражнения шайбы
	Ссылка:								Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	<p>1. Переступание по кругу лицом и спиной</p> <p>2. Переступание по кругу с переходом</p>							Отдых	75 сек		
									Повторения	6		
									Объяснения	2 мин		
									Режим работы	КФ+La		Инвентарь:
									Общее время	12 мин		
	Название:	Улитки без шайб							Работа	25 сек		Улитка выполняется с разворотом на 180 градусов
	Ссылка:								Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	<p>1. Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)</p> <p>2. Кораблики</p> <p>3. Корабли на 1 ноге</p>							Отдых	75 сек		
								Повторения	6			
								Объяснения	2 мин			
								Режим работы	КФ+La		Инвентарь:	
								Общее время	12 мин			
Название:	Прыжки через колеса							Работа	20 сек			
Ссылка:								Интенсивность	Высокая			
Содержание:								Отдых	60 сек			
								Повторения	7			
								Объяснения	0 мин			
								Режим работы	КФ+La		Инвентарь:	
								Общее время	10 мин			
Название:	Улитки с шайбами							Работа	20 сек		Выполняем лицом и спиной вперед	
Ссылка:								Интенсивность	Высокая			
Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами							Отдых	60 сек			
								Повторения	5			
								Объяснения	1 мин			
								Режим работы	КФ+La		Инвентарь:	
								Общее время	8 мин			
Название:	Игра 3x3							Работа	60 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	Средняя			
Содержание:								Отдых	60 сек			
								Повторения	5			
								Объяснения	0 мин			
								Режим работы	O2		Инвентарь:	
								Общее время	10 мин			
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		Инвентарь:	
								Общее время	4 мин			