ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ | ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕД

Конспект 9

	О2г	О2	КФ	КФ+La	LA
	43%	0%	0%	28%	28%
Общее время	26	0	0	17	17

60 **минут**

Задачи

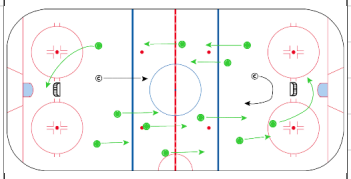
1. **Развитие координационных способностей.**
2. **Обучение боковым торможениям на двух и одной, совершенствование ведения и заметающего броска.**
3. **Формирование распределения и переключения внимания в игре 3х3 поперек площадки.**

Подготовительная часть

Название: Раскатка по кругу

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 подымать 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	О2г	
Общее время	4	мин

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

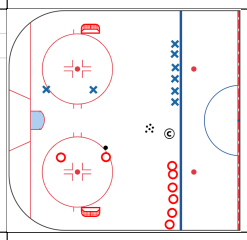
Инвентарь: Фишки

Основная часть

Название: Хоккей 2х2 поперек

Ссылка:

Содержание:



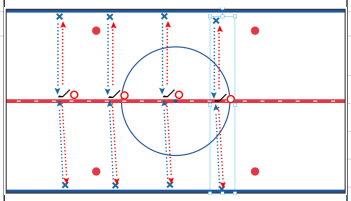
Работа	30	сек
Интенсивность	Высокая	
Отдых	60	сек
Повторения	11	
Объяснения	1	мин
Режим работы	La	
Общее время	18	мин

Инвентарь:

Название: Передачи в средней

Ссылка:

Содержание:



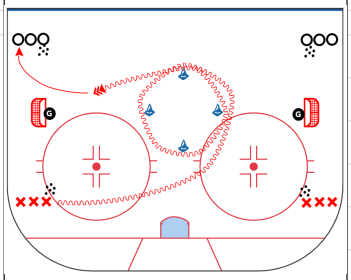
Работа	30	сек
Интенсивность	Низкая	
Отдых	30	сек
Повторения	14	
Объяснения	2	мин
Режим работы	О2г	
Общее время	16	мин

Инвентарь:

Название: 1х0 поперек

Ссылка:

Содержание:



Работа	15	сек
Интенсивность	Субмаксималь	
Отдых	60	сек
Повторения	13	
Объяснения	1	мин
Режим работы	КФ+La	
Общее время	18	мин

Две группы выполняют по диагонали одновременно.

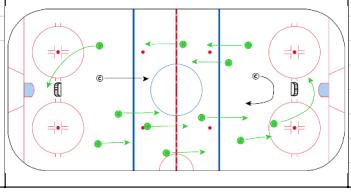
Инвентарь:

Заключительная часть

Название: Заключительная часть

Ссылка:

Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),



Работа	200	сек
Интенсивность	Низкая	
Отдых	0	сек
Повторения	1	
Объяснения	0	мин
Режим работы	О2г	
Общее время	4	мин

Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление

Инвентарь: