



Конспект 26

		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	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		5 мин	Инвентарь:		Фишки				
Основная часть	Название: Эстафеты №2			Работа		15 сек					
	Ссылка:			Интенсивность	Субмаксималь						
	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			Отдых		60 сек			Повторения		12
				Объяснения	4 мин	Режим работы			КФ+La		
		Общее время		19 мин	Инвентарь:						
	Название: Владение клюшкой поперек			Работа		15 сек					
Ссылка:	Интенсивность			Высокая							
	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	Отдых		45 сек	Повторения		14				
		Объяснения		2 мин	Режим работы		КФ+La				
		Общее время		16 мин	Инвентарь:						
	Название: Катание №3			Работа		18 сек	В упражнении добавляем отталкивание силой. Добавляем переход прыжком в упражнениях 1, 2, 3, 4.				
Ссылка:	Интенсивность			Высокая							
	Содержание: Обучение передвижению на коньках (по 5-6 повторений, после каждого отрезка следует оставаться и ждать остальных): 1. Скольжение лицом вперед на внутренних ребрах с прыжком 2. Скольжение лицом вперед на внешних ребрах с прыжком 3. Скольжение спиной вперед на внутренних ребрах с прыжком 4. Скольжение спиной вперед на внешних ребрах с прыжком 5. Скольжение корабликом вокруг конусов 6. Скользящий шаг по прямой лицом	Отдых		54 сек	Повторения		12				
		Объяснения		2 мин	Режим работы		КФ+La				
		Общее время		17 мин	Инвентарь:						
Заключительная часть	Название: Заключительная часть			Работа		150 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		3 мин	Инвентарь:						