



Конспект 20

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA								
		30%	48%	22%	0%	0%								
		Общее время		18	29	13	0	0	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	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:	Катание с возвратом №2					Работа	15 сек	Акцент на прокат и отталкивание. Переход прыжком с ноги на ногу					
	Ссылка:						Интенсивность	Средняя						
	Содержание:	Обучение передвижению на коньках (по 5-6 повторений, после каждого отрезка следует оставаться и ждать остальных): 1. Скольжение лицом вперед на внутренних ребрах 2. Скольжение лицом вперед на внешних ребрах 3. Скольжение спиной вперед на внутренних ребрах 4. Скольжение спиной вперед на внешних ребрах 5. Скольжение корабликом вокруг конусов  6. Большой прокат и скольжение на одном коньке с отталкиванием					Отдых	30 сек						
												Повторения	14	
												Объяснения	4 мин	
												Режим работы	O2	
							Общее время	15 мин	Инвентарь:					
Основная часть	Название:	Эстафета с возвратом поперек					Работа	10 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	40 сек						
												Повторения	15	
												Объяснения	2 мин	
												Режим работы	КФ	
							Общее время	15 мин	Инвентарь:					
Основная часть	Название:	Владение клюшкой поперек					Работа	15 сек	По мере освоения добавляем 1. Короткий дриблинг с переносом веса тела с ноги на ногу 2. Короткий дриблинг с переносом веса тела и проводом шайбы (перед собой сбоку)					
	Ссылка:						Интенсивность	Средняя						
	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	30 сек						
												Повторения	24	
												Объяснения	4 мин	
												Режим работы	O2	
							Общее время	22 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:					