



Конспект 25

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
Общее время		23%	57%	20%	0%	0%	60	минут		
Задачи		1 Развитие координационных способностей								
		2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, затающего броска.								
		3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания								
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					Работа	150 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 поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх					Отдых	0 сек	Инвентарь: Фишки	
				Повторения	1	Объяснения	2 мин			
							Режим работы	O2r		
							Общее время	5 мин		
Основная часть	Название:	Катание с возвратом					Работа	15 сек	По мере освоения элементов, акцентируем внимание на правильном выполнении и усложнении элементов. При выборе элементов нужно руководствоваться степенью освоения конкретными спортсменами.	
	Ссылка:	<a href="https://youtu.be/dLvr-RdHdyA">https://youtu.be/dLvr-RdHdyA</a>					Интенсивность	Средняя		
	Содержание:	Выполнение упражнений в движении: 1. Внешнее ребро по прямой (лицо и спина) 2. Внутреннее ребро по прямой с прокатом по прямой 3. Внешнее ребро по прямой с прыжком 4. Полуфонирик лицом вперед правой ногой на внутреннем ребре 5. Полуфонирик лицом вперед левой ногой на внутреннем ребре					Отдых	30 сек	Инвентарь: Фишки	
				Повторения	16	Объяснения	1 мин			
								Режим работы	O2	
								Общее время	13 мин	
	Название:	Эстафета с возвратом поперек					Работа	10 сек	Добавляем дриблинг пяткой пера.	
	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,					Отдых	40 сек	Инвентарь:	
				Повторения	14	Объяснения	2 мин			
							Режим работы	КФ		
							Общее время	14 мин		
	Название:	Владение клюшкой поперек					Работа	15 сек		
	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	Инвентарь:	
				Повторения	16	Объяснения	2 мин			
							Режим работы	O2		
							Общее время	14 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	Инвентарь:	
				Повторения	5	Объяснения	мин			
							Режим работы	O2		
							Общее время	10 мин		
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть 4 ворот					Работа	240 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:						Интенсивность	Низкая		
	Содержание:						Отдых	0 сек	Инвентарь:	
				Повторения	1	Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2r		
							Общее время	4 мин		