



Конспект 20

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA			
		22%	0%	0%	78%	0%			
Общее время		13	0	0	47	0	60	минут	
Задачи	<p>1 Развитие скоростных способностей</p> <p>2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, обучение короткому и широкому дриблингу перед собой на месте и 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 вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду 							
					Работа		200 сек		
				Интенсивность		Низкая			
				Отдых		0 сек			
				Повторения		1			
				Объяснения		1 мин			
				Режим работы		O2r			
				Общее время		5 мин	Инвентарь: Фишки		
Основная часть	Название:	Эстафеты №2							
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>Эстафеты (от последней фишки 4-5 метров от борта)</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой вправо Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой влево Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом вправо Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом влево Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, торможение до полной остановки у последнего конуса Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы не отрывая крюка двумя руками с удобной стороны 							
					Работа		15 сек		
				Интенсивность		Субмаксималь			
				Отдых		60 сек			
				Повторения		12			
				Объяснения		2 мин			
				Режим работы		КФ+La			
				Общее время		17 мин	Инвентарь:		
Основная часть	Название:	Владение клюшкой поперек							
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> Короткий дриблинг перед собой на месте у борта Короткий дриблинг перед собой в движении Короткий дриблинг с удобной стороны на месте Короткий дриблинг с удобной стороны в движении Короткий дриблинг с чередованием перед собой и с удобной стороны 							
					Работа		15 сек		
				Интенсивность		Высокая			
				Отдых		45 сек			
				Повторения		14			
				Объяснения		2 мин			
				Режим работы		КФ+La			
				Общее время		16 мин	Инвентарь:		
Основная часть	Название:	Катание №3						В упражнении добавляем отталкивание силой.	
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>Обучение передвижению на коньках (по 5-6 повторений, после каждого отрезка следует оставаться и ждать остальных):</p> <ol style="list-style-type: none"> Скольжение лицом вперед на внутренних ребрах с прыжком Скольжение лицом вперед на внешних ребрах с прыжком Скольжение спиной вперед на внутренних ребрах с прыжком Скольжение спиной вперед на внешних ребрах с прыжком Скольжение корабликом вокруг конусов 							
					Работа		15 сек		
				Интенсивность		Субмаксималь			
				Отдых		60 сек			
				Повторения		14			
				Объяснения		1 мин			
				Режим работы		КФ+La			
				Общее время		19 мин	Инвентарь:		
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть						Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:								
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							
					Работа		150 сек		
				Интенсивность		Низкая			
				Отдых		0 сек			
				Повторения		1			
				Объяснения		0 мин			
				Режим работы		O2r			
				Общее время		3 мин	Инвентарь:		