



Конспект 7

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
		22%	42%	20%	17%	0%				
Общее время		13	25	12	10	0	60	минут		
Задачи	<p>1 Развитие скоростных способностей</p> <p>2 Обучение передвижению на коньках способами фонарик и полуфонарик лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперек площадки</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					ОМУ			
	Ссылка:						Работа	150 сек	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"> <li>- прокат в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом</li> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочередно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперед – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду</li> </ul>					Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек		
							Повторения	1		
						Объяснения	1 мин			
							Режим работы	O2r	Инвентарь: Фишки	
							Общее время	4 мин		
Основная часть	Название:	Катание с возвратом					Работа	12 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	Максимальная		
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Фонарик лицом вперед с внутреннего на внешнее ребро</li> <li>2.Фонарик спиной вперед с внутреннего на внешнее ребро</li> <li>3.Полуфонарик лицом вперед правой ногой на внутреннем ребре</li> <li>4.Полуфонарик лицом вперед левой ногой на внутреннем ребре</li> <li>5.Полуфонарик лицом вперед на внутренних ребрах</li> </ol>					Отдых	60 сек		
							Повторения	10		
							Объяснения	2 мин		
								Режим работы	КФ	Инвентарь: Фишки
								Общее время	14 мин	
	Название:	Эстафета с возвратом поперек					Работа	5 сек	Инвентарь:	
	Ссылка:						Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	<p>Эстафеты (от последней фишки 4-5 метров от борта)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой вправо</li> <li>2.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой влево</li> <li>3.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом вправо</li> <li>4.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом влево</li> <li>5.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы,</li> </ol>					Отдых	15 сек		
						Повторения	30			
						Объяснения	2 мин			
							Режим работы	КФ+La		
							Общее время	12 мин		
Название:	Владение клюшкой поперек					Работа	15 сек	Инвентарь:		
Ссылка:						Интенсивность	Средняя			
Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Короткий дриблинг перед собой на месте у борта</li> <li>2.Короткий дриблинг перед собой в движении</li> <li>3.Короткий дриблинг с удобной стороны на месте</li> <li>4.Короткий дриблинг с удобной стороны в движении</li> <li>5.Короткий дриблинг с чередованием перед собой и с удобной стороны</li> </ol>					Отдых	30 сек			
						Повторения	20			
						Объяснения	мин			
							Режим работы	O2		
							Общее время	15 мин		
Название:	Игра 3х3					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			
						Повторения	5			
						Объяснения	1 мин			
							Режим работы	O2		
							Общее время	11 мин	Инвентарь:	
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть					Работа	200 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	Инвентарь:	
							Общее время	4 мин		