



Конспект 24

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA						
		25%	25%	25%	25%	0%						
Общее время		15	15	15	15	0	60	минут				
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Свершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.</p> <p>3 Формирование игрового мышления в формате игр 1x1 и 2x2.</p>											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)			
	Ссылка:						Работа	150 сек				
	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 							Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек				
							Повторения	1				
							Объяснения	2 мин				
							Режим работы	O2r				
							Общее время	5 мин	Инвентарь: Фишки			
Основная часть	Название:	Игра 2x2					Работа	20 сек				
	Ссылка:						Интенсивность	Высокая				
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)					Отдых	60 сек				
							Повторения	11				
							Объяснения	2 мин				
							Режим работы	КФ+La				
							Общее время	17 мин	Инвентарь:			
	Название:	Зиг-заг от фишки до фишки					Работа	20 сек				
	Ссылка:						Интенсивность	Средняя				
	Содержание:	Обучение торможению на коньках Подтормаживание правым левым боком с опорной ногой					Отдых	40 сек				
							Повторения	15				
							Объяснения	2 мин	По мере освоения переходим на параллельное торможение			
							Режим работы	O2				
							Общее время	17 мин	Инвентарь:			
	Название:	1x0 поперек					Работа	12 сек				
	Ссылка:						Интенсивность	Субмаксималь				
	Содержание:	Добавляем переступание по кругу лицом и спиной вперед					Отдых	48 сек				
							Повторения	15				
							Объяснения	2 мин	Ведение шайбы лицом оставление шайбы около 1-й стойки после оставления переход на спину.			
							Режим работы	КФ				
							Общее время	17 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				
							Общее время	4 мин	Инвентарь:			