



Конспект 30

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA												
		18%	28%	0%	23%	30%												
		Общее время		11	17	0	14	18	60 минут									
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Обучение боковым торможениям на двух и одной, совершенствование ведения и затающего броска.</p> <p>3 Формирование распределения и переключения внимания в игре 3х3 попереk площадки.</p>																	
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							Работа	150 сек	ОМУ							
	Ссылка:									Интенсивность		Средняя						
	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 поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – 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>								Отдых	150 сек	Повторения	1	Объяснения	1 мин	Режим работы	O2	Инвентарь: Фишки
			Общее время	6 мин														
Основная часть	Название:	Хоккей 2х2 попереk							Работа	30 сек	Играем по сменам, если есть возможность провести не менее 4-х							
	Ссылка:									Интенсивность		Высокая						
	Содержание:									Отдых	60 сек	Повторения	12	Объяснения	1 мин	Режим работы	La	Инвентарь:
			Общее время	19 мин														
	Название:	Передачи в средней							Работа	30 сек	Передачи выполняются с удобной и неудобной стороны в движении один игрок.							
	Ссылка:									Интенсивность		Средняя						
	Содержание:	<p>1. Прием-передача с удобной руки</p> <p>2. Прием с удобной передача с неудобной</p>								Отдых	30 сек	Повторения	12	Объяснения	2 мин	Режим работы	O2	Инвентарь:
			Общее время	14 мин														
	Название:	1х0 попереk							Работа	15 сек	Две группы выполняют по диагонали одновременно. По мере освоения упражнения добавляем передачу в противоположную группу. Движение на ворота бросок. После броска игрок становится в противоположную группу.							
	Ссылка:									Интенсивность		Субмаксималь						
	Содержание:	Старт лицом переступане по кругу лицом/спиной/с переходом								Отдых	60 сек	Повторения	11	Объяснения	2 мин	Режим работы	КФ+La	Инвентарь:
			Общее время	16 мин														
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть							Работа	300 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	5 мин														