



Конспект 8

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA		
		20%	0%	0%	80%	0%		
Общее время		12	0	0	48	0	60	минут
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей.</p> <p>2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, совершенствование ведения шайбы одной и двумя руками.</p> <p>3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания.</p>							
Подготовительная часть	<p>Название: Раскатка по кругу</p> <p>Ссылка:</p> <p>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 поочередно 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</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>150 сек</p> <p>Низкая</p> <p>0 сек</p> <p>1</p> <p>1 мин</p> <p>O2r</p> <p>4 мин</p>	<p>ОМУ</p> <p>Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)</p> <p>Инвентарь: Фишки</p>		
	<p>Название: Катание с возвратом №2</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Обучение передвижению на коньках (по 5-6 повторений, после каждого отрезка следует оставаться и ждать остальных): 1. Скольжение лицом вперед на внутренних ребрах 2. Скольжение лицом вперед на внешних ребрах 3. Скольжение спиной вперед на внутренних ребрах 4. Скольжение спиной вперед на внешних ребрах 5. Скольжение корабликом вокруг конусов</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>18 сек</p> <p>Высокая</p> <p>54 сек</p> <p>14</p> <p>1 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>18 мин</p>	<p>Акцент на прокат и отталкивание.</p> <p>Инвентарь:</p>		
Основная часть	<p>Название: Старты из различных положений</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: 1. Бег и передача клюшки следующему партнеру 2. Бег с опусканием на колени (правое, левое, оба колена) 3. Ведение шайбы двумя руками с удобной стороны не отрывая крюка 4. Ведение шайбы двумя руками с удобной стороны толчками</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>15 сек</p> <p>Высокая</p> <p>45 сек</p> <p>16</p> <p>2 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>18 мин</p>	<p>Максимальная скорость с выполнения. Старты могут выполняться из различных положений лежа, сидя, с колен, спиной вперед.</p> <p>Инвентарь:</p>		
	<p>Название: Владение клюшкой поперек</p> <p>Ссылка:</p> <p>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</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>15 сек</p> <p>Субмаксималь</p> <p>60 сек</p> <p>12</p> <p>1 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>16 мин</p>	<p>Инвентарь:</p>		
Заключительная часть	<p>Название: Заключительная часть</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>200 сек</p> <p>Низкая</p> <p>0 сек</p> <p>1</p> <p>0 мин</p> <p>O2r</p> <p>4 мин</p>	<p>Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление</p> <p>Инвентарь:</p>		