



Конспект 2

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA		
		30%	48%	22%	0%	0%		
Общее время		18	29	13	0	0	60	минут
Задачи	1 Развитие скоростных способностей							
	2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, обучение короткому и широкому дриблингу перед собой на месте и в							
	3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания							
Подготовительная часть	Название: Раскатка по кругу		Работа		200 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)		
	Ссылка:		Интенсивность	Низкая				
	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		Отдых	0 сек	Повторения	1	Объяснения	1 мин
			Режим работы	O2r	Общее время	5 мин	Инвентарь:	Фишки
Основная часть	Название: Катание с возвратом №2		Работа		15 сек			
	Ссылка:		Интенсивность	Средняя				
	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		Отдых	30 сек				
			Повторения	14				
			Объяснения	4 мин	Режим работы	O2	Инвентарь:	
			Общее время	15 мин				
	Название: Старты из различных положений		Работа		10 сек	Максимальная скорость с выполнения. Старты могут выполняться из различных положений лежа, сидя, с колен, спиной вперед.		
Ссылка:	Интенсивность		Субмаксималь					
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	Отдых		40 сек					
	Повторения		15					
			Объяснения	2 мин	Режим работы	КФ	Инвентарь:	
			Общее время	15 мин				
	Название: Владение клюшкой поперек		Работа		15 сек			
Ссылка:	Интенсивность		Средняя					
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	Отдых		30 сек					
	Повторения		24					
			Объяснения	4 мин	Режим работы	O2	Инвентарь:	
			Общее время	22 мин				
Заключительная часть	Название: Заключительная часть		Работа		150 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	3 мин	Инвентарь:	