



Конспект 17

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
		22%	17%	0%	62%	0%				
Общее время		13	10	0	37	0	60	минут		
Задачи										
1 Развитие скоростно-силовых способностей.										
2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре вокруг фишек, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной в движении.										
3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания.										
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					Работа		150 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 поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – 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		4 мин	Инвентарь: Фишки
Основная часть	Название:	Корабли с ведением/безведения шайбы					Работа		25 сек	Прокат на 2-х опорных ногах
	Ссылка:						Интенсивность		Высокая	
	Содержание:						Отдых		75 сек	
							Повторения		12	
							Объяснения		2 мин	
							Режим работы		КФ+La	
							Общее время		22 мин	Инвентарь:
Основная часть	Название:	Корабли с ведением/безведения шайбы					Работа		25 сек	Прокат на 2-х опорных ногах
	Ссылка:						Интенсивность		Высокая	
	Содержание:						Отдых		75 сек	
							Повторения		10	
							Объяснения		2 мин	
							Режим работы		КФ+La	
							Общее время		19 мин	Инвентарь:
Основная часть	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	
							Общее время		4 мин	Инвентарь: