



Конспект 19

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA					
Общее время		13	30	5	0	0	48	минут			
Задачи											
1 Развитие координационных способностей											
2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, затающего броска.											
3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу						ОМУ			
	Ссылка:							Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)			
	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> </ul>						Работа	150 сек		
							Интенсивность	Низкая			
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки		
Основная часть	Название:	Катание с возвратом(продвинутая версия)						По мере освоения элементов, акцентируем внимание на правильном выполнении и усложнении элементов. При выборе элементов нужно руководствоваться степенью освоения конкретными спортсменами.			
	Ссылка:	<a href="https://youtu.be/dLvR-RdHdyA">https://youtu.be/dLvR-RdHdyA</a>									
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внутреннее ребро по прямой лицом</li> <li>2. Внутреннее ребро по прямой спиной</li> <li>3. Полуфигурик лицом вперед правой ногой на внутреннем ребре</li> <li>4. Полуфигурик лицом вперед левой ногой на внутреннем ребре</li> <li>5. Полуфигурик лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой ногой</li> </ol>						Работа	15 сек		
								Интенсивность	Средняя		
								Отдых	30 сек		
								Повторения	16		
								Объяснения	1 мин		
								Режим работы	O2	При выполнении фонарей делаем акцент на отталкивание(с силой)	
								Общее время	13 мин	Инвентарь: Фишки	
		Название:	Эстафета с возвратом поперек								
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>Эстафета (от последней фишки 4-5 метров от борта)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой вправо</li> <li>2. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой влево</li> <li>3. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом вправо</li> <li>4. Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы,</li> </ol>						Работа	10 сек		
							Интенсивность	Субмаксималь			
							Отдых	40 сек			
							Повторения	6			
							Объяснения	2 мин	Добавляем дриблинг пяткой пера.		
							Режим работы	КФ			
							Общее время	7 мин	Инвентарь:		
	Название:	Владение клюшкой поперек									
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Короткий дриблинг перед собой на месте у борта</li> <li>2. Короткий дриблинг перед собой в движении</li> <li>3. Короткий дриблинг с удобной стороны на месте</li> <li>4. Короткий дриблинг с удобной стороны в движении</li> <li>5. Короткий дриблинг с чередованием перед собой и с удобной стороны</li> </ol>						Работа	15 сек		
							Интенсивность	Средняя			
							Отдых	30 сек			
							Повторения	10			
							Объяснения	2 мин			
							Режим работы	O2			
							Общее время	10 мин	Инвентарь:		
	Название:	Игра 3x3						Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.			
	Ссылка:										
	Содержание:										
								Работа	60 сек		
							Интенсивность	Средняя			
							Отдых	60 сек			
							Повторения	5			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2			
							Общее время	10 мин	Инвентарь:		
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть 4 ворот						Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление			
	Ссылка:										
	Содержание:										
								Работа	200 сек		
							Интенсивность	Низкая			
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин	Инвентарь:		