ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ | ПЛАН-КОНСПЕКТ ЛЕД

Конспект 29

	О2г	О2	КФ	КФ+La	LA
	22%	17%	0%	62%	0%
Общее время	13	10	0	37	0

60 **минут**

Задачи

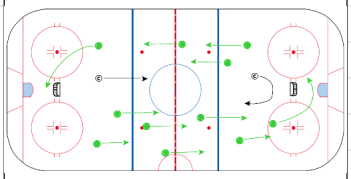
1. **Развитие скоростно-силовых способностей.**
2. **Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре вокруг фишек, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной в движении.**
3. **Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания.**

Подготовительная часть

Название: Раскатка по кругу

Ссылка:

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 подымать 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



Работа	150	сек
Интенсивность	Низкая	
Отдых	0	сек
Повторения	1	
Объяснения	1	мин
Режим работы	О2г	
Общее время	4	мин

ОМУ: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)

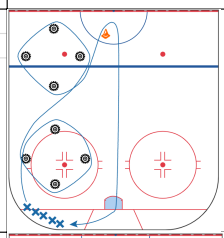
Инвентарь: Фишки

Основная часть

Название: Переступание по кругу

Ссылка:

Содержание:
1. Переступание по кругу лицом и спиной
2. Переступание по кругу с переходом



Работа	25	сек
Интенсивность	Высокая	
Отдых	75	сек
Повторения	8	
Объяснения	2	мин
Режим работы	КФ+La	
Общее время	16	мин

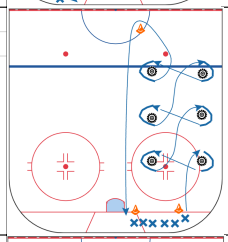
Акцент на правильное выполнение переступания

Инвентарь:

Название: Корабли с ведением/безведения шайбы

Ссылка:

Содержание:



Работа	25	сек
Интенсивность	Высокая	
Отдых	75	сек
Повторения	7	
Объяснения	2	мин
Режим работы	КФ+La	
Общее время	14	мин

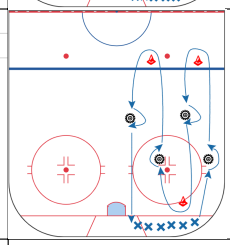
Прокат на 2-х опорных ногах

Инвентарь:

Название: Прыжки через колеса

Ссылка:

Содержание:



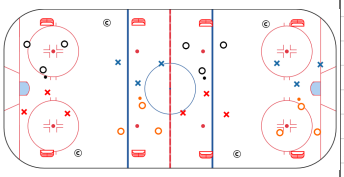
Работа	20	сек
Интенсивность	Высокая	
Отдых	60	сек
Повторения	8	
Объяснения	0	мин
Режим работы	КФ+La	
Общее время	11	мин

Инвентарь:

Название: Игра 3х3

Ссылка:

Содержание:



Работа	60	сек
Интенсивность	Средняя	
Отдых	60	сек
Повторения	5	
Объяснения	1	мин
Режим работы	О2	
Общее время	11	мин

Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячем, с шайбой и кольцом.

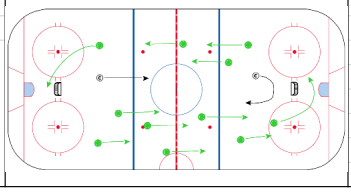
Инвентарь:

Заключительная часть

Название: Заключительная часть

Ссылка:

Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),



Работа	200	сек
Интенсивность	Низкая	
Отдых	0	сек
Повторения	1	
Объяснения	0	мин
Режим работы	О2г	
Общее время	4	мин

Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление

Инвентарь: