



Конспект 11

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La		
		20%	0%	25%	33%	22%		
Общее время		12	0	15	20	13	60	минут
Задачи	<p>1 Развитие скоростных способностей</p> <p>2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, обучение короткому и широкому дриблингу перед собой на месте и в движении</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: Физки</p>			
	Основная часть	<p>Название: Внутреннее \ внешнее ребро</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: 1. Движение лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой с ведением шайбы и обводкой 6-8 фишек            2. Скольжение лицом вперед на внешнем ребре с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)            3. Движение спиной и лицом вперед с отталкиванием по выражу внутренним ребром</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>12 сек</p> <p>Субмаксималь</p> <p>48 сек</p> <p>15</p> <p>1 мин</p> <p>КФ</p> <p>16 мин</p>	<p>Инвентарь:</p>		
<p>Название: Дриблинг</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</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>25 сек</p> <p>Высокая</p> <p>75 сек</p> <p>12</p> <p>2 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>22 мин</p>	<p>Короткий дриблинг перед собой с огибанием 6-8 фишек (используются разные варианты ведения шайбы)</p> <p>Инвентарь:</p>			
<p>Название: Игра 3x3</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</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>61 сек</p> <p>Высокая</p> <p>61 сек</p> <p>6</p> <p>1 мин</p> <p>La</p> <p>14 мин</p>	<p>Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.</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>			