



Конспект 14

		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 движении 3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	
	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 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						Работа 200 сек Интенсивность Низкая Отдых 0 сек Повторения 1 Объяснения 1 мин Режим работы O2r Общее время 5 мин	Инвентарь: Фишки	
Основная часть	Название:	Катание с возвратом №2							Акцент на прокат и отталкивание.	
	Ссылка:									
	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 6. Большой прокат и скольжение на одном коньке с отталкиванием						Работа 15 сек Интенсивность Средняя Отдых 30 сек Повторения 14 Объяснения 4 мин Режим работы O2 Общее время 15 мин		Инвентарь:
	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						Работа 10 сек Интенсивность Субмаксималь Отдых 40 сек Повторения 15 Объяснения 2 мин Режим работы КФ Общее время 15 мин		Инвентарь:
	Название:	Владение клюшкой поперек							По мере освоения добавляем 1. Короткий дриблинг с переносом веса тела и ноги на ногу 2. Короткий дриблинг с переносом веса тела и проводом шайбы (перед собой сбоку)	
	Ссылка:									
	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						Работа 15 сек Интенсивность Средняя Отдых 30 сек Повторения 24 Объяснения 4 мин Режим работы O2 Общее время 22 мин		Инвентарь:
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть							Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:									
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),						Работа 150 сек Интенсивность Низкая Отдых 0 сек Повторения 1 Объяснения 0 мин Режим работы O2r Общее время 3 мин	Инвентарь:	