



Конспект 1

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA			
		20%	58%	22%	0%	0%			
Общее время		12	35	13	0	0	60	минут	
Задачи	1 Развитие координационных способностей								
	2 Обучение передвижению на коньках способами фонарик и полуфонарик лицом и спиной вперед, обучение короткому дриблингу перед собой и с удобной стороны на месте и в движении								
	3 Формирование игрового мышления в формате игры 3х3 поперек площадки								
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"> - 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>Работа 150 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 150 сек</p> <p>Повторения 1</p> <p>Объяснения 1 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 6 мин</p> <p>Инвентарь: Фишки</p>	
Основная часть	Название:	Катание с возвратом							
	Ссылка:	https://youtu.be/dLvR-RdHdyA							
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фонарик лицом вперед с внутреннего на внешнее ребро 2. Фонарик спиной вперед с внутреннего на внешнее ребро 3. Полуфонарик лицом вперед правой ногой на внутреннем ребре 4. Полуфонарик лицом вперед левой ногой на внутреннем ребре 5. Полуфонарик лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой ногой 6. Полуфонарик спиной вперед на внутреннем ребре правой ногой 7. Полуфонарик спиной вперед на внутреннем ребре левой ногой 8. Полуфонарик спиной вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой ногой 						<p>Работа 15 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 30 сек</p> <p>Повторения 16</p> <p>Объяснения 2 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 14 мин</p> <p>Инвентарь: Фишки</p>	
Основная часть	Название:	Старты из различных положений						Максимальная скорость с выполнения. Статы могут выполняться из различных положений лежа, сидя, с колен, спиной вперед.	
	Ссылка:								
	Содержание:	<ol style="list-style-type: none"> 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 						<p>Работа 10 сек</p> <p>Интенсивность Субмаксималь</p> <p>Отдых 40 сек</p> <p>Повторения 15</p> <p>Объяснения 3 мин</p> <p>Режим работы КФ</p> <p>Общее время 16 мин</p> <p>Инвентарь:</p>	
Основная часть	Название:	Владение клюшкой поперек							
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>Обучение владению клюшкой и шайбой (3 повторения):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 						<p>Работа 15 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 30 сек</p> <p>Повторения 10</p> <p>Объяснения 0 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 8 мин</p> <p>Инвентарь:</p>	
Основная часть	Название:	Игра 3х3							
	Ссылка:								
	Содержание:							<p>Работа 60 сек</p> <p>Интенсивность Средняя</p> <p>Отдых 60 сек</p> <p>Повторения 5</p> <p>Объяснения 1 мин</p> <p>Режим работы O2</p> <p>Общее время 11 мин</p> <p>Инвентарь:</p>	
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть						Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),						<p>Работа 300 сек</p> <p>Интенсивность Низкая</p> <p>Отдых 0 сек</p> <p>Повторения 1</p> <p>Объяснения 0 мин</p> <p>Режим работы O2r</p> <p>Общее время 5 мин</p> <p>Инвентарь:</p>	