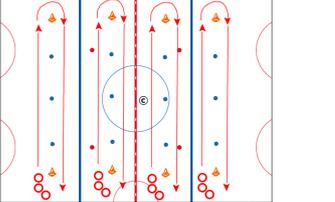
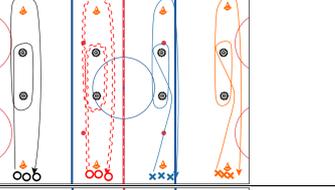
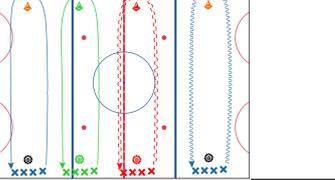
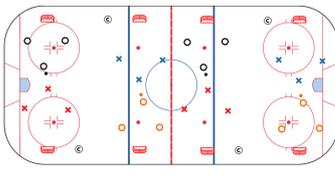
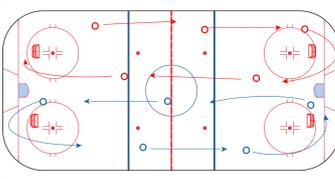




Конспект 13

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA				
Общее время		27%	63%	10%	0%	0%	48	минут		
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, затающего броска.</p> <p>3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания</p>									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу						Работа	150 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	Ссылка:							Интенсивность	Низкая	
	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 поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх				Отдых	0 сек	Инвентарь: Фишки		
						Повторения	1			
						Объяснения	1 мин	Режим работы O2r		
						Общее время	4 мин			
	Название:	Катание с возвратом						Работа	15 сек	По мере освоения элементов, акцентируем внимание на правильном выполнении и усложнении элементов. При выборе элементов нужно руководствоваться степенью освоения конкретными спортсменами.
	Ссылка:	https://youtu.be/dLvr-RdHdyA						Интенсивность	Средняя	
	Содержание:	Выполнение упражнений в движении: 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				Отдых	30 сек	При выполнении фонарей делаем акцент на отталкивание(с силой)		
						Повторения	16			
						Объяснения	1 мин	Режим работы O2		
						Общее время	13 мин			
	Название:	Эстафета с возвратом поперек						Работа	10 сек	Добавляем дриблинг пяткой пера.
	Ссылка:							Интенсивность	Субмаксималь	
	Содержание:	Эстафета (от последней фишки 4-5 метров от борта) 1.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой вправо 2.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус улиткой влево 3.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы, объехать последний конус корабликом вправо 4.Бег коротким ударным шагом с ведением шайбы,				Отдых	40 сек	Инвентарь:		
						Повторения	6			
						Объяснения	2 мин	Режим работы КФ		
						Общее время	7 мин			
	Название:	Владение клюшкой поперек						Работа	15 сек	
	Ссылка:							Интенсивность	Средняя	
	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				Отдых	30 сек	Инвентарь:		
						Повторения	10			
						Объяснения	2 мин	Режим работы O2		
						Общее время	10 мин			
	Название:	Игра 3x3						Работа	60 сек	Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.
	Ссылка:							Интенсивность	Средняя	
	Содержание:					Отдых	60 сек	Инвентарь:		
						Повторения	5			
						Объяснения	мин	Режим работы O2		
						Общее время	10 мин			
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть 4 ворот						Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	Ссылка:							Интенсивность	Низкая	
	Содержание:					Отдых	0 сек	Инвентарь:		
						Повторения	1			
						Объяснения	0 мин	Режим работы O2r		
						Общее время	4 мин			