



Конспект 13

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA			
Общее время		13	30	5	0	0	48	минут	
Задачи 1 Развитие координационных способностей 2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, затающего броска. 3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания									
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу					Работа	150 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	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					Интенсивность	Низкая	
Основная часть	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	
	Название:	Эстафета с возвратом поперек					Повторения	16	При выполнении фонарей делаем акцент на отталкивание(с силой)
	Ссылка:						Объяснения	1 мин	
	Содержание:	Эстафеты (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,					Режим работы	O2	
	Название:	Владение клюшкой поперек					Общее время	13 мин	Инвентарь: Фишки
	Ссылка:						Работа	10 сек	Добавляем дриблинг пяткой пера.
	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					Интенсивность	Субмаксималь	
	Название:	Игра 3x3					Отдых	40 сек	Инвентарь:
Ссылка:						Повторения	6		
Содержание:						Объяснения	2 мин	Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.	
Название:	Заключительная часть 4 ворот					Режим работы	КФ		
Ссылка:						Общее время	7 мин	Инвентарь:	
Содержание:						Работа	15 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Название:						Интенсивность	Средняя		
Содержание:						Отдых	30 сек	Инвентарь:	
Название:						Повторения	10		
Ссылка:						Объяснения	2 мин	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Режим работы	O2		
Содержание:						Общее время	10 мин	Инвентарь:	
Содержание:						Работа	60 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Интенсивность	Средняя		
Содержание:						Отдых	60 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Повторения	5		
Содержание:						Объяснения	мин	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Режим работы	O2		
Содержание:						Общее время	10 мин	Инвентарь:	
Содержание:						Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Интенсивность	Низкая		
Содержание:						Отдых	0 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Повторения	1		
Содержание:						Объяснения	0 мин	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
Содержание:						Режим работы	O2r		
Содержание:						Общее время	4 мин	Инвентарь:	