



Конспект 12

| | | O2r | O2 | КФ | КФ+La | La | | | | | |
|--|-------------|--|--|-------------|-------------|------------|---------------|-----------------|---|--|------------|
| | | 23% | 15% | 10% | 15% | 37% | | | | | |
| Общее время | | 14 | 9 | 6 | 9 | 22 | 60 | минут | | | |
| Задачи 1 Развитие координационных способностей 2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, заметающего 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) | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Низкая | | Отдых | 0 сек |
| | 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 - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду | | Повторения | 1 | Объяснения | 1 мин | Режим работы | O2r | Инвентарь: Фишки | |
| | | | | Общее время | 4 мин | | | | | | |
| Основная часть | Название: | Торможение все поле | | | | | Работа | 25 сек | Построение 1-3 и 2-4 групп на лицевых линиях в противоположных зонах, движение по 2 эллипсам, старты по свистку одновременно, торможения у каждой фишки (6 фишек) | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Высокая | | Отдых | 75 сек |
| | | Содержание: | Обучение торможению на коньках (по 2 повторения): 1. Полуплутом лицом вперед правой ногой 2. Полуплутом лицом вперед чередование правой и левой ногой 3. Плутом лицом вперед чередование правой и левой ногой 4. Плутом лицом вперед правой ногой 5. Плутом лицом вперед левой ногой 6. Плутом лицом вперед чередование правой и левой ногой | | Повторения | 5 | Объяснения | 1 мин | Режим работы | КФ+La | Инвентарь: |
| | | | | | Общее время | 10 мин | | | | | |
| | | Название: | Катание все поле | | | | | Работа | 30 сек | Построение 1-3 и 2-4 групп на лицевых линиях в противоположных зонах, движение по 2 эллипсам, старты по свистку одновременно, торможения у каждой фишки (6 фишек). | |
| | | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Субмаксимальная | | Отдых |
| | | Содержание: | Обучение владению клюшкой и шайбой (2 повторения): 1. Короткий дриблинг перед собой с движением змейкой до дальней синей или вершины круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по мини-воротам 2. Короткий дриблинг с удобной руки движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по воротам 3. Короткий дриблинг с комбинированием перед собой и с удобной движением змейкой до дальней синей или вершина круга (5-6 фишка) и скользящий бросок по | | Повторения | 5 | Объяснения | 2 мин | Режим работы | La | Инвентарь: |
| | | | | | Общее время | 12 мин | | | | | |
| | | Название: | Змейка с броском | | | | | Работа | 12 сек | | |
| | | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Максимальная | | Отдых |
| | Содержание: | | | Повторения | 5 | Объяснения | 1 мин | Режим работы | КФ | Инвентарь: | |
| | | | | Общее время | 7 мин | | | | | | |
| | Название: | Змейка с двойным выражем | | | | | Работа | 45 сек | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Субмаксимальная | | Отдых | 135 сек |
| | Содержание: | | | Повторения | 4 | Объяснения | 2 мин | Режим работы | La | Инвентарь: | |
| | | | | Общее время | 14 мин | | | | | | |
| | Название: | Игра 3x3 | | | | | Работа | 61 сек | | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Средняя | | Отдых | 61 сек |
| | Содержание: | | | Повторения | 4 | Объяснения | 0 мин | Режим работы | O2 | Инвентарь: | |
| | | | | Общее время | 9 мин | | | | | | |
| Заклочительная часть | Название: | Заклочительная часть | | | | | Работа | 200 сек | Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление | | |
| | Ссылка: | | | | | | Интенсивность | Низкая | | Отдых | 0 сек |
| | Содержание: | Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против), | | Повторения | 1 | Объяснения | 0 мин | Режим работы | O2r | Инвентарь: | |
| | | | | Общее время | 4 мин | | | | | | |