



Конспект 19

		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						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 поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх 						Работа	150 сек		
							Интенсивность	Низкая			
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки		
Основная часть	Название:	Катание с возвратом(продвинутая версия)						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									
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внутреннее ребро по прямой лицом 2. Внутреннее ребро по прямой спиной 3. Полуфигурик лицом вперед правой ногой на внутреннем ребре 4. Полуфигурик лицом вперед левой ногой на внутреннем ребре 5. Полуфигурик лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой ногой 						Работа	15 сек		
								Интенсивность	Средняя		
								Отдых	30 сек		
								Повторения	16		
								Объяснения	1 мин		
								Режим работы	O2	При выполнении фонарей делаем акцент на отталкивание(с силой)	
								Общее время	13 мин	Инвентарь: Фишки	
		Название:	Эстафета с возвратом поперек								
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>Эстафета (от последней фишки 4-5 метров от борта)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, 						Работа	10 сек		
							Интенсивность	Субмаксималь			
							Отдых	40 сек			
							Повторения	6			
							Объяснения	2 мин	Добавляем дриблинг пяткой пера.		
							Режим работы	КФ			
							Общее время	7 мин	Инвентарь:		
	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 						Работа	15 сек		
							Интенсивность	Средняя			
							Отдых	30 сек			
							Повторения	10			
							Объяснения	2 мин			
							Режим работы	O2			
							Общее время	10 мин	Инвентарь:		
	Название:	Игра 3x3						Для игры нужно использовать мячи, шайбы, кольца. Планируем игру таким образом, чтобы каждый спортсмен смог поиграть, с мячом, с шайбой и кольцом.			
	Ссылка:										
	Содержание:										
							Работа	60 сек			
							Интенсивность	Средняя			
							Отдых	60 сек			
							Повторения	5			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2			
							Общее время	10 мин	Инвентарь:		
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть 4 ворот						Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление			
	Ссылка:										
	Содержание:										
							Работа	200 сек			
							Интенсивность	Низкая			
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин	Инвентарь:		