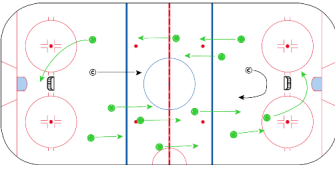

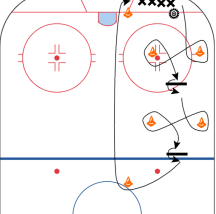
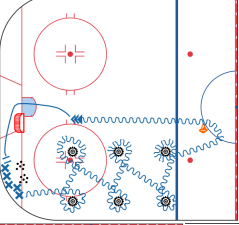
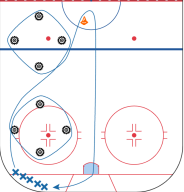
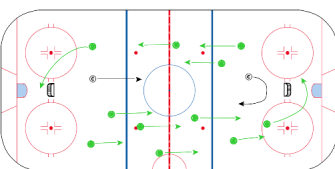




Конспект 16

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA						
		22%	0%	20%	38%	20%						
		Общее время		13	0	12	23	12	60 минут			
Задачи	<p>1 Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>2 Обучение скольжению корабликом, переходам (лицо-спина), боковому торможению, обучение ведению шайбы.</p> <p>3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания.</p>											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							Работа	150 сек	ОМУ	
	Ссылка:									Интенсивность		Низкая
	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 - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду 								Отдых	0 сек	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
			Повторения	1	Объяснения	1 мин	Режим работы	O2r				
								Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки		
Основная часть	Название:	Единоборство							Работа	12 сек		
	Ссылка:								Интенсивность	Субмаксималь		
	Содержание:	<p>1. Улитка</p> <p>2. Пререступание</p> <p>3. Переход лицо-спина</p>							Отдых	48 сек		
				Повторения	12	Объяснения	1 мин	Режим работы	КФ			
				Общее время	13 мин	Инвентарь:						
	Название:	Восьмерка с прыжком							Работа	25 сек	По мере освоения элементов добавляем шайбу и выполняем улитку с подпусканьем шайбы под планку.	
	Ссылка:								Интенсивность	Высокая		
	Содержание:								Отдых	75 сек	Инвентарь:	
			Повторения	7	Объяснения	2 мин	Режим работы	КФ+La				
				Общее время	14 мин	Инвентарь:						
	Название:	Улитки с шайбами							Работа	35 сек		
	Ссылка:								Интенсивность	Субмаксималь		
	Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами							Отдых	105 сек		
			Повторения	5	Объяснения	1 мин	Режим работы	La				
			Общее время	13 мин	Инвентарь:							
	Название:	Переступание по кругу							Работа	25 сек	Акцент на правильное выполнение переступания	
	Ссылка:								Интенсивность	Субмаксималь		
	Содержание:	<p>1. Переступание по кругу лицом и спиной</p> <p>2. Переступание по кругу с переходом</p>							Отдых	100 сек		
			Повторения	5	Объяснения	1 мин	Режим работы	КФ+La				
			Общее время	12 мин	Инвентарь:							
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть							Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:								Интенсивность	Низкая		
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							Отдых	0 сек		
			Повторения	1	Объяснения	0 мин	Режим работы	O2r				
				Общее время	4 мин	Инвентарь:						