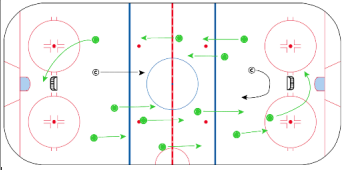
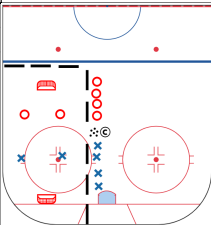
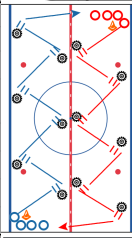
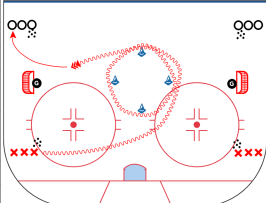
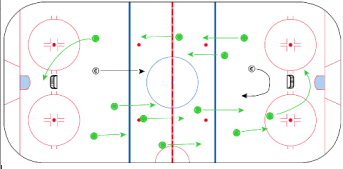




Конспект 30

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA					
		25%	25%	25%	25%	0%					
		Общее время		15	15	15	15	0	60 минут		
Задачи											
1 Развитие координационных способностей.											
2 Свершенствование торможений полуплугом и плугом, совершенствование короткого дриблинга перед собой и с удобной стороны в движении.											
3 Формирование игрового мышления в формате игр 1x1 и 2x2.											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу									
	Ссылка:										
	Содержание:	Выполнение упражнений в движении:						Работа		150 сек	ОМУ Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
			Интенсивность					Низкая			
		Отдых		0 сек							
		Повторения		1							
		Объяснения		2 мин		Режим работы		O2r	Инвентарь: Фишки		
		Общее время		5 мин							
Основная часть	Название:	Игра 2x2									
	Ссылка:										
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)						Работа		20 сек	Инвентарь:
			Интенсивность					Высокая			
			Отдых					60 сек			
		Повторения		11							
		Объяснения		2 мин				Режим работы		КФ+La	
		Общее время		17 мин							
Основная часть	Название:	Зиг-заг от фишки до фишки									
	Ссылка:										
	Содержание:	Обучение торможению на коньках Подтормаживание правым левым боком с опорной ногой						Работа		20 сек	По мере освоения переходим на параллельное торможение
			Интенсивность					Средняя			
			Отдых					40 сек			
		Повторения		15							
		Объяснения		2 мин				Режим работы		O2	
		Общее время		17 мин							
Основная часть	Название:	1x0 попереk									
	Ссылка:										
	Содержание:	Добавляем переступание по кругу лицом и спиной вперед						Работа		12 сек	Две группы выполняют по диагонали одновременно. Ведение шайбы лицом оставление шайбы около 1-й стойки после оставления переход на спину.
			Интенсивность					Субмаксималь			
			Отдых					48 сек			
		Повторения		15							
		Объяснения		2 мин				Режим работы		КФ	
		Общее время		17 мин							
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть									
	Ссылка:										
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),						Работа		200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
			Интенсивность					Низкая			
		Отдых		0 сек							
		Повторения		1							
		Объяснения		0 мин		Режим работы		O2r	Инвентарь:		
		Общее время		4 мин							