



Конспект 10

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA		
		23%	0%	18%	38%	20%		
Общее время		14	0	11	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 Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	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					
		Повторения	1					
		Объяснения	1 мин					
		Режим работы	O2r					
		Общее время	4 мин	Инвентарь: Фиски				
Основная часть	Название: Единоборство					Работа	12 сек	
	Ссылка:					Интенсивность	Субмаксималь	
Содержание:		Отдых	48 сек					
		Повторения	11					
		Объяснения	1 мин					
		Режим работы	КФ					
		Общее время	12 мин	Инвентарь:				
Основная часть	Название: Восьмерка с прыжком					Работа	25 сек	
	Ссылка:					Интенсивность	Высокая	
Содержание:		Отдых	75 сек					
		Повторения	6					
		Объяснения	2 мин					
		Режим работы	КФ+La					
		Общее время	12 мин	Инвентарь:				
Основная часть	Название: Улитки с шайбами					Работа	35 сек	
	Ссылка:					Интенсивность	Субмаксималь	
Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фисек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами	Отдых	105 сек					
		Повторения	5					
		Объяснения	1 мин					
		Режим работы	La					
		Общее время	13 мин	Инвентарь:				
Основная часть	Название: Прыжки через колеса					Работа	25 сек	
	Ссылка:					Интенсивность	Субмаксималь	
Содержание:		Отдых	100 сек					
		Повторения	6					
		Объяснения	2 мин					
		Режим работы	КФ+La					
		Общее время	15 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:				