



Конспект 27

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La				
		23%	12%	0%	47%	18%				
Общее время		14	7	0	28	11	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						
	Ссылка:		Интенсивность	Низкая						
	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		Отдых	0 сек						
			Повторения	1						
			Объяснения	1 мин						
			Режим работы	O2r						
			Общее время	4 мин						
					Инвентарь: Физки					
Основная часть	Название: Торможение все поле		Работа	25 сек						
	Ссылка:		Интенсивность	Высокая						
	Содержание: Обучение торможению на коньках (по 2 повторения): 1. Подтормаживание отрывая опорную ногу 2. Плутом лицом вперед правой / левой ногой 3. Подтормаживание внешнее ребро		Отдых	75 сек						
			Повторения	6						
			Объяснения	1 мин						
			Режим работы	КФ+La						
			Общее время	11 мин						
						Инвентарь:				
			Название: По кругам все поле		Работа	25 сек				
	Ссылка:		Интенсивность		Средняя					
Содержание: 1. Переступание лицом вперед 2. Переступание спиной вперед	Отдых	50 сек								
	Повторения	5								
	Объяснения	2 мин								
	Режим работы	O2								
	Общее время	9 мин								
					Инвентарь:					
	Название: Змейка с двойным виражем		Работа		25 сек					
Ссылка:	Интенсивность		Высокая							
Содержание: Улитка влево вправо лицом вперед с атакой ворот	Отдых		75 сек							
	Повторения		5							
	Объяснения		мин							
	Режим работы		КФ+La							
	Общее время		9 мин							
					Инвентарь:					
	Название: Змейка с броском			Работа	25 сек					
Ссылка:	Интенсивность			Высокая						
Содержание: Скользящий шаг выполнение лицом вперед с перебежкой	Отдых	75 сек								
	Повторения	5								
	Объяснения	2 мин								
	Режим работы	КФ+La								
	Общее время	11 мин								
				Инвентарь:						
	Название: Игра 3x3			Работа	61 сек					
Ссылка:	Интенсивность			Высокая						
Содержание:	Отдых		61 сек							
	Повторения		5							
	Объяснения		1 мин							
	Режим работы		La							
	Общее время		12 мин							
					Инвентарь:					
	Название: Заключительная часть			Работа	200 сек					
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:						
Заключительная часть		Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление								