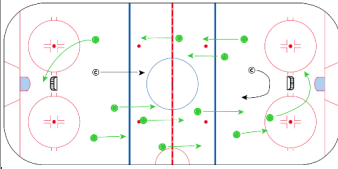
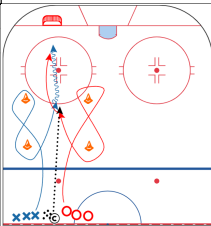
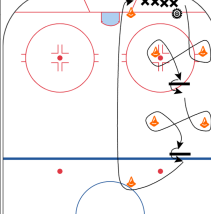
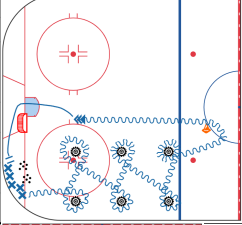
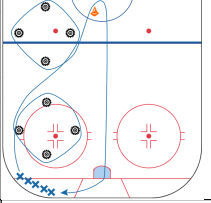
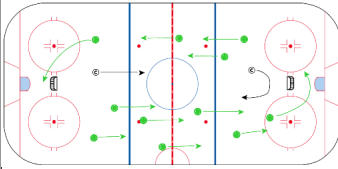




Конспект 28

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA					
		22%	0%	20%	38%	20%					
		Общее время		13	0	12	23	12	60 минут		
Задачи	1	Развитие скоростно-силовых способностей.									
	2	Обучение скольжению корабликом, переходам (лицо-спина), боковому торможению, обучению ведению шайбы.									
	3	Формирование концентрации, распределения и переключения внимания.									
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:	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	Инвентарь: Фишки	
				Объяснения		1 мин	Режим работы		O2r		
				Общее время		4 мин					
Основная часть	Название:	Единоборство						Работа		12 сек	
	Ссылка:							Интенсивность		Субмаксималь	
	Содержание:	1. Улитка 2. Прерывание 3. Переход лицо-спина		Отдых		48 сек	Повторения		12	Инвентарь:	
				Объяснения		1 мин	Режим работы		КФ		
					Общее время		13 мин				
		Название:	Восьмерка с прыжком						Работа		25 сек
Ссылка:			Интенсивность						Высокая		
Содержание:	Корабли не отрывая ног прыжок через планку		Отдых		75 сек	Повторения		7	Инвентарь:		
			Объяснения		2 мин	Режим работы		КФ+La			
				Общее время		14 мин					
	Название:	Улитки с шайбами						Работа		35 сек	Выполняем лицом и спиной вперед
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	Инвентарь:		
	Улитки без шайб с разворотом		Объяснения		1 мин	Режим работы		La			
				Общее время		13 мин					
	Название:	Переступание по кругу						Работа		25 сек	Акцент на правильное выполнение переступания. По мере освоения добавляем в упражнения шайбы
Ссылка:			Интенсивность					Субмаксималь			
Содержание:	1. Переступание по кругу лицом и спиной 2. Переступание по кругу с переходом 3. Переступание по кругу с шайбой и атакой ворот		Отдых		100 сек	Повторения		5	Инвентарь:		
			Объяснения		1 мин	Режим работы		КФ+La			
				Общее время		12 мин					
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	Инвентарь:		
			Объяснения		0 мин	Режим работы		O2r			
				Общее время		4 мин					