



Конспект 22

		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							ОМУ		
	Ссылка:								Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)		
	Содержание:	<p>Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокат в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом</li> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду</li> </ul>							Работа	150 сек	
								Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин			
	Название:	Единоборство									
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>1. Улитка</p> <p>2. Пререступание</p> <p>3. Переход лицо-спина</p>							Работа	12 сек	
								Интенсивность	Субмаксималь		
							Отдых	48 сек			
							Повторения	12			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	КФ			
							Общее время	13 мин			
	Название:	Восьмерка с прыжком									
	Ссылка:										
	Содержание:	Корабли не отрывая ног прыжок через планку							Работа	25 сек	
								Интенсивность	Высокая		
							Отдых	75 сек			
							Повторения	7			
							Объяснения	2 мин			
							Режим работы	КФ+La			
							Общее время	14 мин			
	Название:	Улитки с шайбами									
	Ссылка:										
	Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами							Работа	35 сек	
								Интенсивность	Субмаксималь		
							Отдых	105 сек			
							Повторения	5			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	La			
							Общее время	13 мин			
	Название:	Переступание по кругу									
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>1. Переступание по кругу лицом и спиной</p> <p>2. Переступание по кругу с переходом</p>							Работа	25 сек	
								Интенсивность	Субмаксималь		
							Отдых	100 сек			
							Повторения	5			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	КФ+La			
							Общее время	12 мин			
	Название:	Заключительная часть									
	Ссылка:										
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							Работа	200 сек	
								Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин			
								Инвентарь: Фишки			
								Инвентарь:			
								По мере освоения элементов добавляем шайбу и выполняем улитку / кораблик с подпусканьем шайбы под планку.			
								Инвентарь:			
								Выполняем лицом и спиной вперед			
								Инвентарь:			
								Акцент на правильное выполнение переступания. По мере освоения добавляем в упражнения шайбы			
								Инвентарь:			
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть									
	Ссылка:										
	Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							Работа	200 сек	
								Интенсивность	Низкая		
							Отдых	0 сек			
							Повторения	1			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин			
								Инвентарь:			
								Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление			