



Конспект 28

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La			
		23%	0%	0%	58%	18%			
		Общее время		14	0	0	35	11	60 минут
Задачи	<p>1 Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>2 Обучение ведению шайбы, обучение скольжению корабликом, переходам (лицо-спина), боковому торможению</p> <p>3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания</p>								
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							ОМУ
	Ссылка:								
	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 				Работа	150 сек	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	
						Интенсивность	Низкая		
						Отдых	0 сек		
						Повторения	1		
						Объяснения	1 мин		
						Режим работы	O2r		
						Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки	
Основная часть	Название:	Улитки без шайб							Выполняем лицом и спиной
	Ссылка:								
	Содержание:	Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)				Работа	25 сек		
						Интенсивность	Высокая		
						Отдых	75 сек		
						Повторения	7		
						Объяснения	2 мин		
						Режим работы	КФ+La		
						Общее время	14 мин	Инвентарь:	
	Название:	Переступание по кругу							Акцент на правильное выполнение переступания
	Ссылка:								
	Содержание:	<p>1. Переступание по кругу лицом и спиной</p> <p>2. Переступание по кругу с переходом</p>				Работа	25 сек		
						Интенсивность	Высокая		
						Отдых	75 сек		
						Повторения	7		
						Объяснения	1 мин		
						Режим работы	КФ+La		
						Общее время	13 мин	Инвентарь:	
	Название:	Игра 2x2							Атака ворот скользящий шаг бросок
	Ссылка:								
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)				Работа	35 сек		
						Интенсивность	Высокая		
						Отдых	70 сек		
						Повторения	6		
						Объяснения	2 мин		
						Режим работы	La		
						Общее время	13 мин	Инвентарь:	
	Название:	Улитки с шайбами							Атака ворот скользящий шаг бросок
	Ссылка:								
	Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами				Работа	25 сек		
						Интенсивность	Субмаксималь		
						Отдых	100 сек		
						Повторения	5		
						Объяснения	1 мин		
						Режим работы	КФ+La		
						Общее время	12 мин	Инвентарь:	
Заклочительная часть	Название:	Заклочительная часть							Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	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:	