



Конспект 17

		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:								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		Инвентарь: Фишки		
Основная часть	Название:	Улитки без шайб									
	Ссылка:										
	Содержание:	<p>1. Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)</p> <p>2. Кораблики</p>									
	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									
	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									
	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:		