



Конспект 12

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La			
		22%	0%	25%	33%	20%			
		Общее время		13	0	15	20	12	60 минут
Задачи	<p>1 Развитие координационных способностей</p> <p>2 Обучение стартам и поворотам переступанием, совершенствование приема и передачи, заметающего броска.</p> <p>3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания</p>								
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу				Работа	150 сек	ОМУ	
	Ссылка:					Интенсивность	Низкая	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"> - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед – 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:	Игра 2x2				Работа	25 сек		
	Ссылка:					Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)			Отдых	75 сек	Повторения	12	Инвентарь:
					Объяснения	1 мин	Режим работы	КФ+La	
					Общее время	21 мин			
	Название:	Зиг-заг от фишки до фишки				Работа	30 сек		
	Ссылка:					Интенсивность	Субмаксималь		
	Содержание:	<p>Обучение торможению на коньках</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полушлугом лицом вперед правой ногой 2. Полушлугом лицом вперед левой ногой 3. Полушлугом лицом вперед чередование правой и левой ногой 4. Шлугом лицом вперед 			Отдых	90 сек	Повторения	6	Инвентарь:
					Объяснения	2 мин	Режим работы	La	
					Общее время	14 мин			
	Название:	1x0 поперек				Работа	12 сек	Две группы выполняют по диагонали одновременно.	
	Ссылка:					Интенсивность	Максимальная		
	Содержание:				Отдых	60 сек	Повторения	12	Инвентарь:
					Объяснения	2 мин	Режим работы	КФ	
					Общее время	17 мин			
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть 4 ворот				Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:					Интенсивность	Низкая		
	Содержание:				Отдых	0 сек	Повторения	1	Инвентарь:
					Объяснения	0 мин	Режим работы	O2r	
					Общее время	4 мин			