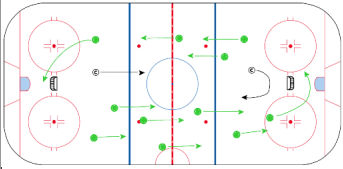
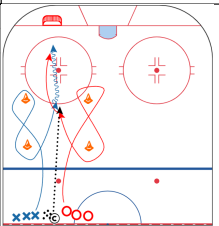
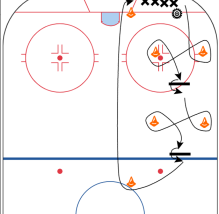




Конспект 10

		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"> - 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	
							Интенсивность	Низкая				
							Отдых	0 сек				
							Повторения	1				
							Объяснения	1 мин				
							Режим работы	O2r				
							Общее время	4 мин				
	Название:	Единоборство										
	Ссылка:											
	Содержание:						Работа	12 сек				
							Интенсивность	Субмаксималь				
							Отдых	48 сек				
							Повторения	12				
							Объяснения	1 мин				
							Режим работы	КФ				
							Общее время	13 мин				
	Название:	Восьмерка с прыжком					По мере освоения элементов добавляем шайбу и выполняем улитку с подпусканьем шайбы под планку.					
	Ссылка:											
	Содержание:						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					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	Субмаксималь				
							Отдых	100 сек				
							Повторения	5				
							Объяснения	1 мин				
							Режим работы	КФ+La				
							Общее время	12 мин				
	Название:	Заключительная 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				