



Конспект 28

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA						
		23%	0%	0%	58%	18%						
		Общее время		14	0	0	35	11	60 минут			
Задачи	1 Развитие скоростно-силовых способностей 2 Обучение ведению шайбы, обучение скольжению корабльком, переходам (лицо-спина), боковому торможению 3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания											
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							Работа	150 сек	ОМУ	
	Ссылка:											
	Содержание:	Выполнение упражнений в движении: - 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							Интенсивность	Низкая	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)	
												Отдых
									Повторения	1		
									Объяснения	1 мин		
									Режим работы	O2r		
									Общее время	4 мин	Инвентарь: Физки	
Основная часть	Название:	Улитки без шайб							Работа	25 сек	Выполняем лицом и спиной	
	Ссылка:								Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)							Отдых	75 сек		
										Повторения	7	
										Объяснения	2 мин	
										Режим работы	КФ+La	
										Общее время	14 мин	Инвентарь:
	Название:	Переступание по кругу							Работа	25 сек	Акцент на правильное выполнение переступания	
	Ссылка:								Интенсивность	Высокая		
	Содержание:	1. Переступание по кругу лицом и спиной 2. Переступание по кругу с переходом							Отдых	75 сек		
									Повторения	7		
									Объяснения	1 мин		
									Режим работы	КФ+La		
									Общее время	13 мин	Инвентарь:	
Название:	Игра 2x2							Работа	35 сек			
Ссылка:								Интенсивность	Высокая			
Содержание:	Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)							Отдых	70 сек			
									Повторения	6		
									Объяснения	2 мин		
									Режим работы	La		
									Общее время	13 мин	Инвентарь:	
Название:	Улитки с шайбами							Работа	25 сек	Атака ворот скользящий шаг бросок		
Ссылка:								Интенсивность	Субмаксималь			
Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами							Отдых	100 сек			
									Повторения	5		
									Объяснения	1 мин		
									Режим работы	КФ+La		
									Общее время	12 мин	Инвентарь:	
Заключительная часть	Название:	Заключительная часть							Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление	
	Ссылка:								Интенсивность	Низкая		
Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							Отдых	0 сек			
									Повторения	1		
									Объяснения	0 мин		
									Режим работы	O2r		
									Общее время	4 мин	Инвентарь:	