



Конспект 10

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA		
		25%	33%	0%	42%	0%		
Общее время		15	20	0	25	0	60	минут
Задачи	<p>1 Развитие скоростных способностей</p> <p>2 Обучение скольжению на внутреннем и внешнем ребре лицом и спиной вперед, обучение короткому и широкому дриблингу перед собой на месте и в движении</p> <p>3 Формирование волевых качеств целеустремленности, решительности и самообладания</p>							
Подготовительная часть	<p>Название: Раскатка по кругу</p> <p>Ссылка:</p> <p>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 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</p>		<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>150 сек</p> <p>Низкая</p> <p>0 сек</p> <p>1</p> <p>1 мин</p> <p>O2r</p> <p>4 мин</p>	<p>ОМУ</p> <p>Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)</p> <p>Инвентарь: Физки</p>			
	Основная часть	<p>Название: Внутреннее \ внешнее ребро</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: 1 Движение лицом вперед на внутренних ребрах чередованием левой и правой с ведением шайбы и обводкой 6-8 фишек 2. Скольжение лицом вперед на внешнем ребре с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы) 3. Движение спиной и лицом вперед с отталкиванием по выражу внутренним ребром</p>		<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>25 сек</p> <p>Субмаксималь</p> <p>100 сек</p> <p>7</p> <p>2 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>17 мин</p>	<p>Инвентарь:</p>		
<p>Название: Улитки без шайб</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>25 сек</p> <p>Высокая</p> <p>75 сек</p> <p>6</p> <p>2 мин</p> <p>КФ+La</p> <p>12 мин</p>	<p>Инвентарь:</p>			
<p>Название: Улитки с шайбами</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>35 сек</p> <p>Средняя</p> <p>35 сек</p> <p>10</p> <p>1 мин</p> <p>O2</p> <p>13 мин</p>	<p>Инвентарь:</p>			
<p>Название: Хоккей 2x2 поперек</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание:</p>			<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>40 сек</p> <p>Средняя</p> <p>40 сек</p> <p>6</p> <p>2 мин</p> <p>O2</p> <p>10 мин</p>	<p>Играем по сменам, если есть возможность провести не менее 4-х</p>			
Заклочительная часть	<p>Название: Заклочительная часть</p> <p>Ссылка:</p> <p>Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),</p>		<p>Работа</p> <p>Интенсивность</p> <p>Отдых</p> <p>Повторения</p> <p>Объяснения</p> <p>Режим работы</p> <p>Общее время</p>	<p>200 сек</p> <p>Низкая</p> <p>0 сек</p> <p>1</p> <p>0 мин</p> <p>O2r</p> <p>4 мин</p>	<p>Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление</p> <p>Инвентарь:</p>			