



Конспект 11

		O2r	O2	КФ	КФ+La	LA					
		23%	15%	8%	33%	20%					
		Общее время		14	9	5	20	12	60 минут		
Задачи	<p>1 Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>2 Обучение ведению шайбы, обучение скольжению корабльком, переходам (лицо-спина), боковому торможению</p> <p>3 Формирование концентрации, распределения и переключения внимания</p>										
Подготовительная часть	Название:	Раскатка по кругу							Работа	150 сек	ОМУ
	Ссылка:										
	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 							Интенсивность	Низкая	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
			Отдых	0 сек							
								Повторения	1		
								Объяснения	1 мин		
								Режим работы	O2r		
								Общее время	4 мин	Инвентарь: Фишки	
Основная часть	Название:	Улитки без шайб							Работа	12 сек	
	Ссылка:										
	Содержание:	Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)							Интенсивность	Субмаксималь	
			Отдых	48 сек							
								Повторения	5		
								Объяснения	1 мин		
								Режим работы	КФ		
								Общее время	6 мин	Инвентарь:	
	Название:	Внутреннее \ внешнее ребро							Работа	25 сек	
	Ссылка:										
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)							Интенсивность	Высокая		
		Отдых	75 сек								
							Повторения	5			
							Объяснения	2 мин			
							Режим работы	КФ+La			
							Общее время	11 мин	Инвентарь:		
Название:	Улитки с шайбами							Работа	35 сек		
Ссылка:											
Содержание:	Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами							Интенсивность	Субмаксималь		
		Отдых	105 сек								
							Повторения	5			
							Объяснения	1 мин			
							Режим работы	La			
							Общее время	13 мин	Инвентарь:		
Название:	Улитки без шайб							Работа	25 сек		
Ссылка:											
Содержание:	Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы)							Интенсивность	Субмаксималь		
		Отдых	100 сек								
							Повторения	5			
							Объяснения	2 мин			
							Режим работы	КФ+La			
							Общее время	13 мин	Инвентарь:		
Название:	Игра 3х3							Работа	61 сек		
Ссылка:											
Содержание:								Интенсивность	Средняя		
							Отдых	61 сек			
							Повторения	4			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2			
							Общее время	9 мин	Инвентарь:		
Заклочительная часть	Название:	Заклочительная часть							Работа	200 сек	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	Ссылка:										
Содержание:	Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),							Интенсивность	Низкая		
		Отдых	0 сек								
							Повторения	1			
							Объяснения	0 мин			
							Режим работы	O2r			
							Общее время	4 мин	Инвентарь:		