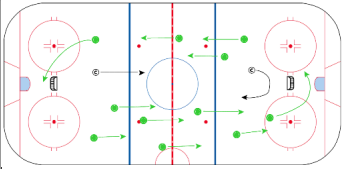
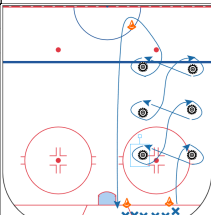
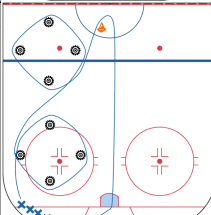
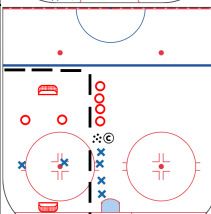
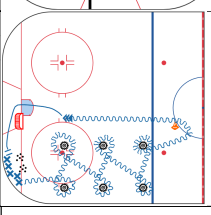
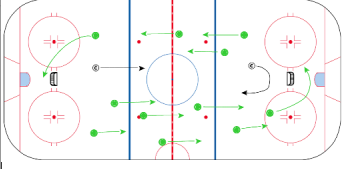




Конспект 23

		O2r	O2	КФ	КФ+La	La		
		23%	0%	0%	58%	18%		
Общее время		14	0	0	35	11	60	минут
Задачи	<p>1 Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>2 Обучение ведению шайбы, обучение скольжению корабликом, 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 Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против часовой стрелки)
	Ссылка:					Интенсивность	Низкая	
Подготовительная часть	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					Отдых	0 сек	Инвентарь: Фишки
	Ссылка:	Повторения	1					
Подготовительная часть	Содержание:					Объяснения	1 мин	
	Ссылка:	Режим работы	O2r					
Подготовительная часть	Содержание:					Общее время	4 мин	
	Ссылка:	Работа	25 сек					
Основная часть	Название: Улитки без шайб					Интенсивность	Высокая	Инвентарь:
	Ссылка:					Отдых	75 сек	
Основная часть	Содержание: 1. Улитки с огибанием 6-8 фишек (одновременно 1-2 группы) 2. Кораблики					Повторения	7	
	Ссылка:	Объяснения	2 мин					
Основная часть	Содержание:					Режим работы	КФ+La	Инвентарь: Фишки
	Ссылка:	Общее время	14 мин					
Основная часть	Название: Переступание по кругу					Работа	25 сек	Акцент на правильное выполнение переступания. По мере освоения добавляем в упражнения шайбы
	Ссылка:					Интенсивность	Высокая	
Основная часть	Содержание: 1. Переступание по кругу лицом и спиной 2. Переступание по кругу с переходом					Отдых	75 сек	Инвентарь:
	Ссылка:	Повторения	7					
Основная часть	Содержание:					Объяснения	1 мин	
	Ссылка:	Режим работы	КФ+La					
Основная часть	Содержание:					Общее время	13 мин	Инвентарь:
	Ссылка:	Работа	35 сек					
Основная часть	Название: Игра 2x2					Интенсивность	Высокая	Инвентарь:
	Ссылка:					Отдых	70 сек	
Основная часть	Содержание: Игра с мячом \ шайбой 1x1 или 2x2 на мини-хоккейные ворота (ворота 40x60)					Повторения	6	
	Ссылка:	Объяснения	2 мин					
Основная часть	Содержание:					Режим работы	La	Инвентарь:
	Ссылка:	Общее время	13 мин					
Основная часть	Название: Улитки с шайбами					Работа	25 сек	Выполняем лицом и спиной вперед
	Ссылка:					Интенсивность	Субмаксималь	
Основная часть	Содержание: Улитки с ведением шайбы и обводкой 6-8 вокруг фишек (одновременно 1-2 группы), полуфонарь с шайбами					Отдых	100 сек	Инвентарь:
	Ссылка:	Повторения	5					
Основная часть	Содержание:					Объяснения	1 мин	
	Ссылка:	Режим работы	КФ+La					
Основная часть	Содержание:					Общее время	12 мин	Инвентарь:
	Ссылка:	Работа	200 сек					
Заклочительная часть	Название: Заключительная часть					Интенсивность	Низкая	Восстановление функциональных показателей, упражнения на память и мышление
	Ссылка:					Отдых	0 сек	
Заклочительная часть	Содержание: Передвижение на коньках по кругу (по часовой стрелке и против),					Повторения	1	Инвентарь:
	Ссылка:	Объяснения	0 мин					
Заклочительная часть	Содержание:					Режим работы	O2r	
	Ссылка:	Общее время	4 мин					