|  |
| --- |
| **Методическая разработка**Отделение: фигурное катание на коньках.Группа: Н.П. 3Место проведения : МБУ ДО “СШ Конаковский Лед“Сроки и время проведения: 20.10.2024Задачи: Отработка тестов по скольжению, вращений, прыжков, отработка программ.Инвентарь: скакалка, музыка для программ Тренер-преподаватель: Силаева Анна Сергеевна  |
| Части занятия  | Содержание занятий  | Кол-во | Организационно-методические указания  |
| **Подготовительная часть** **45 мин** | 1. Построение. Приветствие.Сообщение задач занятия.2. Разминка: в движении по кругу.3) быстрая ходьба(спортивная)4) Бег: 1) лицом вперед 5) спиной вперед6) приставным шагом правым, левым боком.7)Бег с высоким подниманием бедра 8) Бег с захлестом голени 9) Мячик 10 ) ШагомОРУ Общая разминка:a. Вращение головой (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)b. Вращение плечами (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)c. Вращение прямыми руками (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)d. Вращение предплечьем (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)e. Вращение кистями, руки натянуты в стороны (8 оборотов в одну сторону, 8 оборотов в другую)f. Руки на поясе, наклоны туловища (4 раза вперед, 4 раза влево, 4 раза назад, 4 раза вправо)g. Наклон вперед к прямым ногам, корпус прижат к ногам (8 секунд)h. Вращение бедром, нога согнута (8 оборотов вперед, 8 оборотов назад)i. Круговые движения коленями, ноги согнуты (8 оборотов влево, 8 оборотов назад)j. Круговые движения стопами (8 оборотов влево, 8 оборотов назад)СФУПрыжке на скакалке 2е :а) на 2-хб) на 1-ой ноге на правой и на левой Туры 1-2 об.-максПрыжки: Аксель, Сальхов, Ритбергер, Тулуп, Флип.ЛутцСтатика: Пистолет-складка, ласточка, флажок, затяжка, бильманПодготовка учеников к занятиям на льду  | 1 мин1 мин7 мин10-20 сек.60 сек.60 сек.По30 сек.60 сек60сек 60сек60сек 10мин 5мин2мин3 мин 5 раз5 раз5 мин  | Обратить внимание на внешний видшаг с пяткиСмотреть через левое плечоПрыжок вышеДержать руки спереди, при каждом шаге стараться достать коленями ладони Пятки поочередно поднимаются к ягодицам , приземление на переднюю часть стопы ,руки работают как при беге Сидя на корточках, руки за голову , Маленькие прыжки не вставая Руки на поясе Полный до ворот рукамиУвеличить скоростьНоги прямыеПрыжок вверхСтараться не задевать скакалку Спина прямая, ноги прямыеСпина прямая, ноги прямыеПолный круг очерчивать коленомВыше толкаться , ноги вытягивать Следить за выездом на приземлении |
| **Основная часть** **75 мин** | I. Разминка на льдуа) Расталкивание ходом вперед, ходом назад.б) Подсечки по большому кругу ходом вперед, ходом назадв) Перебежки по малым кругам ходом вперед, ходом назад.г) Перетяжки вперед и назад, на правой и на левой ноге.д) Дуги внутрь и наружу, вперед и назад, на правой и на левой ноге.2. Отработка тестов по скольжению1. Чоктаю
2. Тройка вперед внутрь
3. Твизл назад на ружу

 3. Прыжки a) Аксель b) Ридбергер c) Сальхов d) Лутц e) Флип 4. Прокат и отработка программа) Разминка элементов программб) Прокат программс) Работа над ошибками по программе5. Вращение а) Вращение со сменой ногиb) Вращение в одной позиции  | 10 мин.2 -3круга2 круга 2 -3мин.2-3 мин2-3 мин15 мин5-мин 5 мин5мин20 мин4 мин4 мин4 мин4 мин4 5мин15 мин 5 мин3 мин7 мин12 мин 6 мин6 мин | Смотреть в кругПеревод рук через низНе снижать скоростьДержать рукиСледить за правильностью выполненияСоблюдать рисунок дугКонтроль качества выполненияЧеткость выполнения на длиных дугах.Контроль за линиями рук и четкой сменой ребраСледить за линиям рук и дотянотости ног Следить за кол-вом оборотовЧеткие выездыСледить за оборотами во вращенииСледить за оборотами и позициями  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** **3 мин** | Закататься Поклон тренеру Выход со льда  | 1 круг 1мин 1мин1мин  | Обманный шаг по всей площадки длинный выезд в диагональ лицом вперед После поклона выход со льда |