|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Методическая разработка**  Отделение: фигурное катание на коньках.  Группа: Н.П. 3  Место проведения : МБУ ДО “СШ Конаковский Лед“  Сроки и время проведения: 20.10.2024  Задачи: 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 вперед  6) приставным шагом правым, левым боком.  7)Бег с высоким подниманием бедра  8) Бег с захлестом голени  9) Мячик  10 ) Шагом  ОРУ  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)  СФУ  Прыжке на скакалке 2е :  а) на 2-х  б) на 1-ой ноге на правой и на левой  Туры 1-2 об.-макс  Прыжки: Аксель, Сальхов, Ритбергер, Тулуп, Флип.Лутц  Статика: Пистолет-складка, ласточка, флажок, затяжка, бильман  Подготовка учеников к занятиям на льду | | 1 мин  1 мин  7 мин  10-20 сек.  60 сек.  60 сек.  По30 сек.  60 сек  60сек  60сек  60сек  10мин    5мин  2мин  3 мин  5 раз  5 раз  5 мин | Обратить внимание на внешний вид  шаг с пятки  Смотреть через левое плечо  Прыжок выше  Держать 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 руками  Увеличить скорость  Ноги прямые  Прыжок вверх  Стараться не задевать скакалку  Спина прямая, ноги прямые  Спина прямая, ноги прямые  Полный круг очерчивать коленом  Выше толкаться , ноги вытягивать  Следить за выездом на приземлении |
| **Основная часть**  **75 мин** | | I. Разминка на льду  а) Расталкивание ходом вперед, ходом назад.  б) Подсечки по большому кругу ходом вперед, ходом назад  в) 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 скольжению   1. 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 программ  а) Разминка элементов программ  б) Прокат программ  с) Работа над ошибками по программе  5. Вращение  а) Вращение со сменой ноги  b) Вращение в одной позиции | 10 мин.  2 -3круга  2 круга    2 -3мин.  2-3 мин  2-3 мин  15 мин  5-мин  5 мин  5мин  20 мин  4 мин  4 мин  4 мин  4 мин  4 5мин  15 мин  5 мин  3 мин  7 мин  12 мин  6 мин  6 мин | Смотреть в круг  Перевод рук через низ  Не снижать скорость  Держать руки  Следить за правильностью выполнения  Соблюдать рисунок дуг  Контроль качества выполнения  Четкость выполнения на длиных дугах.  Контроль за линиями рук и четкой сменой  ребра  Следить за линиям рук и дотянотости ног  Следить за кол-вом оборотов  Четкие выезды  Следить за оборотами во вращении  Следить за оборотами и позициями |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  **3 мин** | | Закататься  Поклон тренеру  Выход со льда | 1 круг  1мин  1мин  1мин | Обманный шаг по всей площадки длинный выезд в диагональ лицом вперед  После поклона выход со льда |