**План - конспект**

Отделение: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сроки и время проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержания занятия | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** |  |  |  |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** |  |  |  |
| **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** |  |  |  |

**Дозировка частей занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | **45 мин** | **60 мин** | **90 мин** | **135 мин** |
| **Подготовительная** | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 20-25 мин. |
| **Основная** | 20-25 мин. | 40-45 мин. | 55-60 мин. | 100-110 мин. |
| **Заключительная** | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | 7-10 мин. |

**План - конспект**

Отделение: фигурное катание на коньках.

Группа: Н.П. до 1 года.

Место проведения : СК "Снежинка", спортивный зал

Сроки и время проведения: 04.05.12г.; 10:00; 45 минут.

Задачи: 1.Отработка элементов фигурного катания. 2.Воспитание дисциплины и организованности. 3. Вызвать желание у детей заниматься.

Инвентарь: конусы.

Тренер-преподаватель: Юзкаева Эльмира Шарипзяновна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержания занятия | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **10-**  **15**  **мин** | 1. Построение.  Сообщение задач занятия.  Упражнение на внимание.  Выполнение строевых команд, на месте:  -повороты направо, налево  -шаги вперед, назад, в сторону.  Ходьба по кругу:  -на носках, руки на пояс  -на пятках, руки за голову  -приставным шагом правым, левым боком  -«лисичка»  -с различным положением рук  Спортивная ходьба  Бег по кругу, вдоль конусов:  -с изменением направления  -многоскоки  - «косичка»  -спиной вперед  -с выносом прямых ног вперед, руки на пояс  -с выносом прямых ног назад, руки на пояс  -прыжки в длину  ОРУ  а) наклоны, повороты головы влево, вправо  б) круговые движения руками вперед, назад  в)повороты плечей вправо, влево  г) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево  д)круговые движения коленями: вправо, влево  е) круговые движения голеностопного  сустава | 1-2 мин  1-2 мин  3-4 раза  2-3 мин.  2-3 раза  2-3 раза  1-2 мин  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек  30-40 сек.  5-6 сек.  1-2 мин  3-4 раза  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  5-7 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на внешний вид  Слушать внимательно команды преподавателя, следить за тренером.  Дистанция 1-2 метра  Идти на высоком носке  Локти в сторону  Спина прямая  Быть внимательным  Следить за тренером  Следить за дыханием.  Дистанция 1-2 шага  Слушать команды  Прыжки выше на каждую ногу  См. через правое плечо  Ноги прямые, локти в сторону.  Спина прямая, смотреть выше.  Махи руками.  Амплитуда больше  Руки прямые  Амплитуда больше  Четкий наклон  Амплитуда больше  Разогреть стопы |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **20-**  **25**  **мин.** | 1.Отработка элементов фигурного катания (имитация элементов).  - «пружинка»  - «трамплины»  - туры (0,5об; 1 об)  -«трамплины»+ туры  -имитация скользящих шагов вперед «елочкой»  - «ласточка» на правой и левой ноге - «пистолетик» на правой и левой ноге  - «цапелька» на правой и левой ноге  -«воробушек» на правой и левой ноге.  2.Стретчинг.  3.Упражнения для мышц спины.  - «лодочка»  -«самолет»  -«лягушка»  -«коробочка»  -«бревнышко» | 10-12 мин.  10-12 раз  4-5 раз  5-6 раз  3-4 раза  2-3 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  5-7 мин.  5-7 мин.  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза | Смотреть за безопасностью.  Колени вперед, спина прямая.  Прыгать вверх, ноги прямые.  Руки группируются.  Носок натянуть, нога натянута, поднята высоко.  Спина прямая.  Руки в стороны, колено согнуто.  Руки вперед.  Ноги прямые, наклоны вперед, тянуться подбородком, колени не сгибать.  На полу.  Ноги прямые, натянуты.  Обращать внимание на требования, команды тренера. |
| **ЗАК**  **ЛЮ**  **ЧИ**  **ТЕЛЬ**  **НАЯ**  **ЧАСТЬ**  **5-7 мин.** | 1.Подвижная игра: «Море волнуется».  2.Подведение итогов.  3.Домашнее задание. | 3-5 раз  1-2 мин.  1-2 мин. | Быть внимательным.  Отметить лучших. Сделать выводы.  Упражнение на координацию. |

**План - конспект**

Отделение: фигурное катание на коньках.

Группа: У.Т св. 2 лет.

Место проведения : СК "Снежинка", спортивный зал

Сроки и время проведения: 12.05.12г.; 12:00 ;135 минут

Задачи: сдача контрольно-переводных тестов ОФП, СФП,ТТП.

Инвентарь: секундомер, скакалка, рулетка.

Тренер-преподаватель: Позднякова Оксана Сергеевна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержания занятия | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **20-**  **55 мин.** | 1. Построение.  Сообщение задач занятия.  2. Разминка: в движении по кругу.  -Ходьба  а) ходьба на носках ,руки вверх  б) ходьба на пятках, руки за спину  в) ходьба пререкатом с пятки на носок  г) выпад вперед  д) быстрая ходьба (спортивная)  - Бег:  а) лицом вперед  б) спиной вперед  в)приставным шагом правым, левым боком.  г)скрестным шагом правым, левым боком  ОРУ  а) наклоны, повороты головы влево, вправо  б) круговые движения руками вперед, назад  в)повороты плечей вправо, влево  г) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево  д)круговые движения коленями: вправо, влево  е) круговые движения голеностопного  сустава | 1-2 мин  1-2 мин  5-7 мин  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  5-10сек.  2-3мин.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек  5-7 мин  6-8 раз  10-12 раз  10-12 раз  6-8 раз  10-12 раз | Обратить внимание на внешний вид  Тянутся вверх руками  Спина прямая  Подъем в носок  Попадать в ногу  Следить за дыханием  Шаг с пятки  Смотреть через левое плечо  Прыжок выше  Держать руки в стороны, большой поворот таза  Амплитуда больше  Руки прямые  Амплитуда больше  Четкий наклон  Амплитуда больше  Разогреть стопы |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **100-**  **110**  **мин.** | 1.Бег  2.Челночный бег.  3.Прыжок в длину с места  4. Прыжок вверх с места  5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  6. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.  7. «Пистолетик» на правой и левой ноге.  8.Прыжки на скакалке на 2-х ногах.  9. Прыжки на скакалке на 1 ноге.  10. Бег  Подведение итогов тестов.  Подготовка учеников к занятиям на льду.  Разминочные упражнения на льду.  -Скольжение вперед и назад по периметру.  -Перебежка вперед и назад по периметру и по параграфу.  -Вальсовые тройки по периметру.  -Скрестный внутренний шаг.  1.Тест №1,2,3,4,5 по возрасту.  2.Исполнение спиралей(ласточки, бильман, «флажки»).  3. Исполнение прыжков 2(1)А  2S; 2t; 2F.  4.Исполнение вращений CCOSp,  FSSp, LSp.  Подведение итогов тестов. | 30 м.х2 раза  3х10м-2 р  2 раза  2 раза  Maх кол-во раз  2 кг.х2 раза  Кол-во раз за 30 сек.  1мин.  1мин.  1000м.  2-3 мин.  3-5 мин.  2 круга  2 круга  2 параграфа  2 круга  2 круга  1 круг  1 раз.  2 попытки  1 попытка  2-3 мин.  1-2 мин. | Засчитывается лучшая попытка и фиксируется в протокол.  Толчком 2-м.  Выполняется с 2-х шагов.  Туловище горизонтально полу.  Две попытки.  Maх. кол-во приседаний на время.  Прыжки выполнять на время, максимально быстро.  Следить за дыханием.  Отметить лучших.  Одеть коньки и соответствующую одежду.  Отработка толчков вперед и назад.  Следить за работой колен и стоп.  Обратить внимание на мягкость колен.  Внимание на хорошую осанку, реберность, увеличение скорости.  Выполнение рисунка.  Засчитывается лучшая попытка. Требования: хороший разбег, высота, мягкое приземление.  Обязательное кол-во оборотов, этетические позиции, усложнения.  Похвалить успевающих. |
| **ЗАК**  **ЛЮ**  **ЧИ**  **ТЕЛЬ**  **НАЯ**  **ЧАСТЬ**  **7-10 мин.** | 1.Упражнение на импровизацию под музыку.  2.Подведение итогов.  3.Домашнее задание. | 4-5 мин.  1-2 мин.  1-2 мин. | Исполнение перебежек в сочетании с работой рук, корпусом и головой.  Отметить лучших. Сделать выводы.  Упражнение на координацию. |

**План - конспект**

Отделение: фигурное катание на коньках.

Группа: Н.П. Св. 1 года

Место проведения : СК "Снежинка"

Сроки и время проведения: 05.03.12г.; 12:00;90 минут

Задачи: совершенствование скольжения, вращения, прыжков, отработка частей программ.

Инвентарь: магнитофон

Тренер-преподаватель: Добрин Сергей Владимирович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержания занятия | Дозировка | Организационно- методические указания |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **10-**  **15 мин.** | 1. Построение. Приветствие.  Сообщение задач занятия.  2. Разминка: в движении по кругу.  а) ходьба на носках ходом вперед, ходом назад.  б) ходьба на пятках руки за спину ходом вперед, ходом назад.  в) ходьба пререкатом с пятки на носок  г) выпад вперед  д) быстрая ходьба(спортивная)  е) Бег: 1) лицом вперед    2) спиной вперед     1. приставным шагом правым, левым боком. 2. скрестным правым левым боком вперед.   ОРУ  а) наклоны, повороты головы влево, вправо  б) круговые движения руками вперед, назад  в)повороты плечей в право, влево  г) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево  д)круговые движения коленями: вправо, влево  е) круговые движения голеностопного  сустава  СФУ  Прыжке на скакалке:  а) на 2-х, на 1-ой ноге  б) Попеременные  в) двойные  г)"Блоха"  Трамплинг  Туры 1-2 об.-макс  Прыжки: Аксель, Сальхов, Ритбергер, Тулуп, Флип.  Статика: Пистолет-складка, ласточка, флажок, затяжка, бильман  Импровизация под музыку  Подготовка учеников к занятиям на льду | 1-2 мин  1-2 мин  5-7 мин  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  10-20 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек  5-7 мин  6-8 раз  10-12 раз  10-12 раз  6-8 раз  6-8 раз  10-15 мин  1-2 мин  1 мин  1 мин  30 сек  10 х 3 раз  10 раз  По 10-12 раз  30х5 раз  2-3 мин  5 мин  1-2 мин.  3-5 мин. | Обратить внимание на внешний вид  Тянутся вверх руками  Спина прямая  Подъем в носок  Попадать в ногу  шаг с пятки  Смотреть через левое плечо  Прыжок выше  Держать руки в стороны, большой поворот таз  Руки прямые  Руки на уровни плеча  Четкий наклон  Руки в стороны  Амплитуда больше  Увеличить скорость  Ноги прямые  Прыжок вверх  Тянуть носки  Плотная группировка руки ног  Выполнять резче  Ноги прямые  Выполнять без помощи рук.  Отобразить смысл музыки  Переодевание в ледовую форму |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **60-75**  **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.  II. Работа над дорожкой шагов  а) Скоба на правой, на левой ноге; внутрь и наружу  б) Петля вперед и назад, наружу и внутрь, на правой и левой ноге  в)Отработка дорожки шагов по спец. программе  III.Вращение  а) Вращение в одной позиции  б) Комбинированое вращение  IV. Прыжки  а)Аксель  б)Сальхов  в)Тулуп  г)Ритбергер  V. Прокат и отработка программ  а) Разминка элементов программ  б) Отработка частей программ по 2-3 элемента  в) Прокаты программ  г) Импровизация | 8-10 мин.  2-3 круга  2-3 круга  8-10 мин  2-3 мин.  2-3 мин  2-3 мин  3-4 мин круга  2-3 мин  5-6 мин  8-10 мин  5-6 раз  5-6 раз  13-15 мин  4-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  6-7 мин  2-3 мин  2-3 мин  2-3 мин  2-3 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 доката каждой петли  Контроль быстрого темпа  Следить за кол-вом оборотов  натяжение ноги  Показать каждую позицию  Выполнять на скорости  Слитность частей  Четкие выезды  Отобразить смысл музыки |
| **ЗАК**  **ЛЮ**  **ЧИ**  **ТЕЛЬ**  **НАЯ**  **ЧАСТЬ**  **5-7 мин.** | Построение.  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 1-2 мин.  2-3 мин.  1-2 мин. | Указать ошибки при выполнении. |

**План - конспект**

Отделение: фигурное катание

Группа: У.Т. до 2-х лет

Место проведения : СК "Снежинка"

Сроки и время проведения: 28.03.12; 12:00 ;90 минут

Задачи: 1) Обучение техники и выполнение прыжка лутц; 2) Отработка программ.

Инвентарь: магнитофон

Тренер-преподаватель: Макеко Наталья Николаевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержания занятия | Дозиров ка | Организационно- методические указания |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **15-20 мин.** | 1.Построение. Приветствие.  Сообщение задач занятия.  2.Разминка: в движении по кругу.  а) ходьба на носках ходом вперед, ходом назад.  б) ходьба на пятках руки за спину ходом вперед, ходом назад.  в) ходьба пререкатом с пятки на носок  г) выпад вперед  д) быстрая ходьба (спортивная)  3 Бег: а) лицом вперед    б) спиной вперед    в) приставным шагом правым, левым боком.  г) скрестным шагом правым левым, боком  4) ОРУ  а) наклоны, повороты головы влево, вправо  б) круговые движения рук вперед, назад  в) повороты плеч вправо, влево  г) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влево  д) круговые движения коленом: правой, левой ноги  е) круговые движения голеностопного  сустава  СФУ  Прыжки на скакалке:  а) на 2-х  б) Попеременные  в) двойные  г) блоха  Трамплин  Туры 1-2 оборота, макс  Прыжки:   1. Аксель 2. Сальхов 3. Ритбергер 4. Тулуп 5. Флип   Статика:  1. пистолет-складка,  2. ласточка,  3. флажок,  4. затяжка,  5. бильман  Подготовка учеников к занятию на льду | 1-2 мин  1-2 мин  5-7 мин  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  10-20 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  30-40 сек.  10-12 мин  10-12 раз  10-12 раз  10-12 раз  6-8 раз  6-8 раз  10-15 мин  1-2 мин  1-2 мин  1-2 мин  30 сек  10 х 3 раз  10-12 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  5 мин | Обратить внимание на внешний вид  Интервал 1-2 м  Тянутся вверх руками  Спина прямая  Подъем в носок  Попадать в ногу  шаг с пятки  Соблюдать дистанцию  Смотреть через левое плечо  Прыжок выше  Держать руки в стороны, большой поворот таза  Наклоны ниже  Амплитуда больше  Руки на уровни груди  Четкий наклон  Руки в стороны  Амплитуда больше  Увеличить скорость  Прыжки выше  Увеличить скорость  Носки вниз  Ноги прямые  Прыжок вверх  Тянуть носки  Плотная группировка руки ног  Выполнять резче  Сильнее мах кленом вврех  Следить за левой рукой  Сильный мах правой рукой  Следить за левой рукой  Четкий переход на правую ногу  Плотнее складка  Ноги прямые  Ноги прямые  Смотреть на свободную руку  Сохранить ось  Переодевание в ледовую форму |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **55-**  **60 мин.** | I. Разминка на льду  а) Движение ходом вперед, ходом назад.  б) Подсечки по большому кругу ходом вперед, ходом назад  в) Перебежки по малым кругам ходом вперед, ходом назад.  г) "Обманый шаг"  е) Вальсовый шаг с откатом по большому кругу  II. Обучение техники выполнения прыжка лутц.  а) Циркуль назад наружу на левой, на правой ноге  б) Вращение на правой ноге через циркуль  в) Дуги назад наружу  г) Откаты по большому кругу, переход в твизл  д) кросс-роллы по большому кругу, переход в зубец на правую ногу, + вращение на правой.  е) зашагивание, зубцовый удар  ж) Выполнение прыжка лутц с разбега, дуга назад наружу открытая  III. Прокат и отработка программ  а) Разминка элементов программ  б) Отработка частей программ по 2-3 элемента  в) Прокаты программ  г) Интерпретация | 10 мин.  2-3 мин  2-3 мин  3-4 мин  1-2 мин  2-3 мин  25 мин  2-3 мин  2-3 мин  2-3 мин  3-4 мин  3-4 мин  3-4 мин  5-7 мин  20 мин  4-5 мин  4-5 мин  6-7 мин  3-4 мин | Смотреть в круг  Активнее толчок ногой  Перевод рук ч/з низ  Не снижать скорость  Держать руки в стороны  Поднимать таз в поворот  Соблюдать рисунок дуг,четкое положение рук, ног  Сильное отведение свободной ноги назад  Опорная нога прямая  Четко держать позицию  Подъем в опорную ногу  Ребро наружу открыто, преходить через зубец  Натянуть одноименную руку назад  Держать дугу наружу, сесть, натяжение ноги  Следить за ритмом  Выполнять на скорости  Слитность частей  Четкие выезды  Отобразить смысл музыки |
| Зак-  лючи  тель  ная  часть  7-10  мин | Построение.  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 1-2 мин.  2-3 мин.  2-3 мин. | Указать ошибки при выполнении.  Отметить лучших учеников |