**План - конспект**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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 рукСпортивная ходьбаБег 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 длинуОРУа) наклоны, повороты головы влево, вправоб) круговые движения руками вперед, назадв)повороты плечей вправо, влевог) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влевод)круговые движения коленями: вправо, влевое) круговые движения голеностопногосустава | 1-2 мин1-2 мин3-4 раза2-3 мин.2-3 раза2-3 раза1-2 мин30-40 сек.30-40 сек.30-40 сек.30-40 сек30-40 сек.5-6 сек.1-2 мин3-4 раза6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз5-7 мин6-8 раз6-8 раз6-8раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз  | Обратить внимание на внешний видСлушать внимательно команды преподавателя, следить за тренером.Дистанция 1-2 метраИдти на высоком носкеЛокти в сторонуСпина прямая Быть внимательнымСледить за тренеромСледить за дыханием.Дистанция 1-2 шагаСлушать командыПрыжки выше на каждую ногуСм. через правое плечоНоги прямые, локти в сторону.Спина прямая, смотреть выше.Махи руками.Амплитуда большеРуки прямыеАмплитуда большеЧеткий наклонАмплитуда большеРазогреть 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 раз4-5 раз5-6 раз3-4 раза2-3 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза5-7 мин.5-7 мин.3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 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 раз1-2 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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.-Ходьбаа) ходьба на носках ,руки вверхб) ходьба на пятках, руки за спину в) ходьба пререкатом с пятки на носокг) выпад впередд) быстрая ходьба (спортивная)- Бег: а) лицом впередб) спиной вперед в)приставным шагом правым, левым боком.г)скрестным шагом правым, левым боком ОРУа) наклоны, повороты головы влево, вправоб) круговые движения руками вперед, назадв)повороты плечей вправо, влевог) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влевод)круговые движения коленями: вправо, влевое) круговые движения голеностопногосустава | 1-2 мин1-2 мин5-7 мин30-40 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 сек5-7 мин6-8 раз10-12 раз10-12 раз6-8 раз10-12 раз | Обратить внимание на внешний видТянутся вверх рукамиСпина прямаяПодъем в носокПопадать в ногу Следить за дыханиемШаг с пяткиСмотреть через левое плечоПрыжок вышеДержать руки в стороны, большой поворот тазаАмплитуда большеРуки прямыеАмплитуда большеЧеткий наклонАмплитуда большеРазогреть 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 места4. Прыжок вверх с места5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа6. 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)А2S; 2t; 2F.4.Исполнение вращений CCOSp,FSSp, LSp.Подведение итогов тестов. | 30 м.х2 раза3х10м-2 р2 раза2 разаMaх кол-во раз2 кг.х2 разаКол-во раз за 30 сек.1мин.1мин.1000м.2-3 мин.3-5 мин.2 круга2 круга2 параграфа2 круга2 круга1 круг1 раз.2 попытки1 попытка2-3 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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 носокг) выпад впередд) быстрая ходьба(спортивная)е) Бег: 1) лицом вперед 2) спиной вперед 1. приставным шагом правым, левым боком.
2. скрестным правым левым боком вперед.

ОРУа) наклоны, повороты головы влево, вправоб) круговые движения руками вперед, назадв)повороты плечей в право, влевог) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влевод)круговые движения коленями: вправо, влевое) круговые движения голеностопногосуставаСФУПрыжке на скакалке:а) на 2-х, на 1-ой ногеб) Попеременныев) двойныег)"Блоха"ТрамплингТуры 1-2 об.-максПрыжки: Аксель, Сальхов, Ритбергер, Тулуп, Флип.Статика: Пистолет-складка, ласточка, флажок, затяжка, бильманИмпровизация под музыкуПодготовка учеников к занятиям на льду  | 1-2 мин1-2 мин5-7 мин30-40 сек.30-40 сек.30-40 сек.30-40 сек.10-20 сек.30-40 сек.30-40 сек.30-40 сек.30-40 сек5-7 мин6-8 раз10-12 раз10-12 раз6-8 раз6-8 раз10-15 мин1-2 мин1 мин1 мин30 сек10 х 3 раз10 разПо 10-12 раз30х5 раз2-3 мин5 мин1-2 мин.3-5 мин. | Обратить внимание на внешний видТянутся вверх рукамиСпина прямаяПодъем в носокПопадать в ногу шаг с пяткиСмотреть через левое плечоПрыжок вышеДержать руки в стороны, большой поворот тазРуки прямыеРуки на уровни плечаЧеткий наклонРуки в стороныАмплитуда большеУвеличить скоростьНоги прямыеПрыжок вверхТянуть носкиПлотная группировка руки ногВыполнять резчеНоги прямыеВыполнять без помощи рук.Отобразить смысл музыкиПереодевание в ледовую форму |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****60-75****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.II. Работа над дорожкой шагов а) Скоба на правой, на левой ноге; внутрь и наружуб) Петля вперед и назад, наружу и внутрь, на правой и левой ноге в)Отработка дорожки шагов по спец. программеIII.Вращениеа) Вращение в одной позицииб) Комбинированое вращениеIV. Прыжкиа)Аксельб)Сальховв)Тулупг)РитбергерV. Прокат и отработка программа) Разминка элементов программб) Отработка частей программ по 2-3 элементав) Прокаты программг) Импровизация | 8-10 мин.2-3 круга2-3 круга8-10 мин2-3 мин.2-3 мин2-3 мин3-4 мин круга2-3 мин5-6 мин8-10 мин5-6 раз5-6 раз13-15 мин4-5 мин4-5 мин4-5 мин4-5 мин6-7 мин2-3 мин2-3 мин2-3 мин2-3 мин | Смотреть в кругПеревод рук через низНе снижать скоростьДержать рукиСледить за правильностью выполненияСоблюдать рисунок дугКонтроль качества выполненияЧеткость выполнения на длиных дугах.Контроль доката каждой петлиКонтроль быстрого темпаСледить за кол-вом оборотовнатяжение ногиПоказать каждую позициюВыполнять на скоростиСлитность частейЧеткие выездыОтобразить 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия |  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 носокг) выпад впередд) быстрая ходьба (спортивная)3 Бег: а) лицом вперед б) спиной вперед в) приставным шагом правым, левым боком.г) скрестным шагом правым левым, боком4) ОРУа) наклоны, повороты головы влево, вправоб) круговые движения рук вперед, назадв) повороты плеч вправо, влевог) наклоны туловища: вперед, назад, вправо, влевод) круговые движения коленом: правой, левой ногие) круговые движения голеностопногосуставаСФУПрыжки на скакалке:а) на 2-хб) Попеременныев) двойныег) блохаТрамплинТуры 1-2 оборота, максПрыжки:1. Аксель
2. Сальхов
3. Ритбергер
4. Тулуп
5. Флип

Статика:1. пистолет-складка,2. ласточка, 3. флажок,4. затяжка,5. бильманПодготовка учеников к занятию на льду   | 1-2 мин1-2 мин5-7 мин30-40 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 мин10-12 раз10-12 раз10-12 раз6-8 раз6-8 раз10-15 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин30 сек10 х 3 раз10-12 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек5 мин | Обратить внимание на внешний видИнтервал 1-2 мТянутся вверх рукамиСпина прямаяПодъем в носокПопадать в ногу шаг с пяткиСоблюдать дистанциюСмотреть через левое плечоПрыжок вышеДержать руки в стороны, большой поворот тазаНаклоны нижеАмплитуда большеРуки на уровни грудиЧеткий наклонРуки в стороныАмплитуда большеУвеличить скоростьПрыжки вышеУвеличить скоростьНоски внизНоги прямыеПрыжок вверхТянуть носкиПлотная группировка руки ногВыполнять резчеСильнее мах кленом вврехСледить за левой рукойСильный мах правой рукойСледить за левой рукойЧеткий переход на правую ногу Плотнее складкаНоги прямыеНоги прямыеСмотреть на свободную рукуСохранить осьПереодевание в ледовую форму |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** **55-****60 мин.** | I. Разминка на льдуа) Движение ходом вперед, ходом назад.б) Подсечки по большому кругу ходом вперед, ходом назадв) Перебежки по малым кругам ходом вперед, ходом назад.г) "Обманый шаг"е) Вальсовый шаг с откатом по большому кругуII. Обучение техники выполнения прыжка лутц.а) Циркуль назад наружу на левой, на правой ногеб) Вращение на правой ноге через циркульв) Дуги назад наружуг) Откаты по большому кругу, переход в твизлд) кросс-роллы по большому кругу, переход в зубец на правую ногу, + вращение на правой.е) зашагивание, зубцовый ударж) Выполнение прыжка лутц с разбега, дуга назад наружу открытаяIII. Прокат и отработка программа) Разминка элементов программб) Отработка частей программ по 2-3 элементав) Прокаты программг) Интерпретация | 10 мин.2-3 мин2-3 мин3-4 мин1-2 мин2-3 мин25 мин2-3 мин2-3 мин2-3 мин3-4 мин3-4 мин3-4 мин5-7 мин20 мин4-5 мин4-5 мин6-7 мин3-4 мин | Смотреть в кругАктивнее толчок ногойПеревод рук ч/з низНе снижать скоростьДержать руки в стороныПоднимать таз в поворотСоблюдать рисунок дуг,четкое положение рук, ногСильное отведение свободной ноги назадОпорная нога прямаяЧетко держать позициюПодъем в опорную ногуРебро наружу открыто, преходить через зубецНатянуть одноименную руку назадДержать дугу наружу, сесть, натяжение ногиСледить за ритмомВыполнять на скоростиСлитность частейЧеткие выездыОтобразить смысл музыки |
| Зак-лючительнаячасть7-10мин | Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. | 1-2 мин.2-3 мин.2-3 мин. | Указать ошибки при выполнении.Отметить лучших учеников |