

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

**ОТКРЫТЫЙ УРОК  
ПО ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА**

**Провела: тренер-преподаватель Юнусова Е.М.**

**г. Самара апрель 2022г.**

## Задачи урока:

Содержание	Методические указания
<p><b>I. Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Перетяжки вперёд и назад</li><li>2. Тройка перетяжка, внутренняя и наружная.</li><li>3. Тестовые задания для каждого разряда</li></ol> <p><b>II. Основная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. С одного толчка проехать, как можно дальше, положение свободной ноги в сторону.</li><li>2. Открытый пируэт – открытый винт свободная нога в стороне, руки в сторону.</li><li>3. Проезд в позиции «ласточка» на 8 счетов по кругу на каждой ноге вперёд и назад.</li><li>4. Вращение в либеле со сменой ноги в левую сторону.</li><li>5. Вращение в либеле на правой ноге в правую сторону.</li><li>6. Вращение в волчке со сменой ноги.</li><li>7. Комбинированное вращение со сменой ноги.</li></ol> <p><b>III. Заключительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Проезды в различных хореографических позициях.</li><li>2. Проезды в положении «кораблик».</li><li>3. Тройка в выпаде шпагат с разных ног.</li></ol>	<p>Следить за работой опорного колена. 1 круг на каждой ноге.</p> <p>Следить за работой плеч. 1 круг на каждой ноге.</p> <p>Следить за реберностью дуг и чистотой выполнения поворотов.</p> <p>5 раз. На каждой ноге лицом и спиной.</p> <p>Количество оборотов не менее 3-х, 3 подхода, чередовать вход и с правой и с левой ноги.</p> <p>Свободная и опорная нога должна быть дотянутыми.</p> <p>Не менее 3-х оборотов. Свободная нога не должна опускаться.</p> <p>Обе ноги должны быть максимально вытянуты.</p> <p>Не менее 3-х оборотов бедро свободной ноги параллельно льду.</p> <p>Количество оборотов в каждой позиции не менее 2-х.</p> <p>3 поворота на каждой ноге, как лицом, так и спиной.</p> <p>Использовать все разновидности.</p>