

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования**

**«Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»**

**Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках**

Конькобежный спорт

**Методические рекомендации к проведению лабораторных работ по
специализации для студентов 1–5 курсов по направлению подготовки
032100.62 «Физическая культура», специальности 032101.65
«Физическая культура и спорт»**

Москва-2012

Методические рекомендации по выполнению
лабораторных работ по специализации
«ТиМ конькобежного спорта»
утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом Института спорта и
физического воспитания ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Протокол № 3 от «09» февраля 2012 г.

Составители:

Осадченко Людмила Федоровна – доцент кафедры Т и М лыжного и
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»;

Чурсин Виктор Андреевич – доцент кафедры Т и М лыжного и
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»

Рецензент:

Абсалямова Ирина Васильевна – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями
федерального компонента цикла СД ГОС ВПО второго поколения по
направлению подготовки 032100.62 «Физическая культура», специальности
032101.65 «Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Введение	4
2.Лабораторное занятие: Специализированный каток и его оборудование	5
3.Лабораторное занятие : Первичная заливка катка	7
4.Лабораторное занятие : Подготовка беговой дорожки к разметке и начало разметки	9
5.Лабораторное занятие : Разметка беговой дорожки место проведения и инвентарь	12
6.Лабораторное занятие : Проверка правильности разметки беговой дорожки. Разметка дистанций.	15
7.Лабораторное занятие : Подготовка высококачественного льда	17
8.Лабораторное занятие : Расчет нестандартных беговых дорожек	21
9.Задачи	23
Список литературы	24

Введение

Цель работы:

- закрепление и совершенствование практических навыков по разметке беговых конькобежных дорожек разного размера. Приобретение практических навыков в подготовке катка с естественным льдом и заливке льда.

Основные задачи:

- ознакомить студентов с методикой расчета длины конькобежных дорожек в зависимости от радиусов поворотов, с разметкой линии стартов и финиша на различных дистанциях.
- приобретение практических навыков по подготовке земельных участков для заливки льда по земле и по снегу.

Содержание курса:

1. Ознакомление студентов с оборудованием специализированного катка и с предварительной работой по подготовке стадиона к заливке льда.
2. Обучение студентов первоначальной заливке катка.
3. Обучение студентов разметке беговой дорожки.
4. Ознакомление с методикой подготовки высококачественного льда.
5. Расчет нестандартных конькобежных дорожек.

Учет успеваемости ведется в форме текущих микрозачетов по пройденным темам.

Организация лабораторных работ

Лабораторное занятие 1. Специализированный каток и его оборудование

Задача: ознакомление студентов с оборудованием специализированного катка с предварительной работой по подготовке стадиона к заливке.

Место проведения: специализированный каток.

Методические указания к проведению занятия

На этом занятии желательно показать полное современное оборудование специализированного катка.

Специализированный каток должен иметь следующее оборудование и инвентарь для подготовки высококачественного льда.

Поливомоечная машина или комбайн; поливомоечная машина оборудована цистерной емкостью 3-5 м³ и щеткой.

Прицепное оборудование: передний снегоочиститель (отвал), ледоструг, задний шабер, водораспределительная труба для поливки льда с автомашины, корыто для промывки льда с защитным слоем резины, корыто для шлифовки льда, полог, прицепляемый за корытом для равномерного распределения воды, длинные сани с крышей, кубики для разметки дорожки.

Ручной инвентарь: шланги резиновые диаметром 11,4-11,6 дм, общей длиной 300-400 и (если стадион имеет 4 колодца, то достаточно длина 65-70 м).

Разбрызгивающий наконечник - брандспойт - 2-3 шт., ручной снегоочистительный скребок - 8-10 шт., ручной стружок, ведра, лейки, кисти для разметки, шнур толщиной 1,5-2 мм длиной 200 м, две пятидесятиметровые рулетки, лопаты - деревянные легкие, совковые и штыковые, металлические. Запасные водораспределительные наконечники к