

**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 практических занятий
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 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 ТиМ лыжного и
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»;

Чурсин Виктор Андреевич – доцент кафедры ТиМ 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

Введение	1
Раздел I. Обучение умению проводить подготовительную часть урока; повышение двигательной эрудиции студентов; разучивание прыжковых упражнений (уроки 1-9)	1
Раздел II. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений конькобежца (уроки 1-8)	16
Раздел III. Обучение катанию на коньках (уроки 1-3)	25
Раздел IV. Обучение технике скоростного бега на коньках (уроки 1-7)	30
Раздел V. Проведение занятий с использованием кругового метода тренировки (уроки 1-4)	37
Раздел VI. Использование тренажеров в тренировке конькобежцев (уроки 1-2)	42

ВВЕДЕНИЕ

Повышение требований к подготовке специалиста-тренера вызывает, необходимость дальнейшего совершенствования всех форм учебной работы, интенсификацию учебного процесса и усиление роли самостоятельной работы студентов.

В решении этих задач первостепенное значение приобретает улучшение качества методических практических занятий по специализации.

На методических занятиях по практике студенты обучаются умению объяснять, показывать упражнения, повышают двигательную эрудицию, обучаются умению видеть ошибки при выполнении упражнений и их исправлять.

В данном пособии даны рекомендации по проведению занятий на льду, в зале и на стадионе. Разработаны методические занятия по обучению студентов умению проводить подготовительную часть урока с использованием разнообразных общеразвивающих гимнастических и специальных упражнений конькобежца. Даны примерные уроки по обучению катанию и технике бега на коньках, а также игровые уроки.

Разработаны методические занятия с использованием тренажеров и применением различных форм круговой тренировки.

Даны рекомендации по проведению учебной практики на занятиях по специализации.

Данное пособие окажет большую помощь в самостоятельной подготовке студентам не только дневного обучения, но и спортивного факультета, занимающимся по индивидуальному графику, а также студентам-заочникам.

Все практические занятия написаны по следующей схеме: тема и задачи урока, место проведения и инвентарь, методические указания к уроку, части урока (подготовительная, основная, заключительная), содержание и методика их проведения, анализ проведенного урока преподавателем.

Продолжительность каждой части урока зависит от задач урока, его содержания, количества занимающихся в группе, их подготовленности, этапа подготовки.

Раздел I. ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ ПРОВОДИТЬ ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ ЧАСТЬ УРОКА; ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ЭРУДИЦИИ СТУДЕНТОВ; РАЗУЧИВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Урок 1. Обучение умению проводить подготовительную часть урока

Задачи урока.

1. Знакомство с методикой проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока (разминка). Примерные упражнения, выполняемые в движении.

2. Знакомство с разновидностями ходьбы выпадами.

3. Разучивание прыжковых упражнений, применяемых в тренировке конькобежцев.

Место проведения урока: зал, манеж или стадион.

Методические указания к проведению урока. Ознакомить студентов с разнообразными гимнастическими упражнениями, акцентируя внимание на подаче команд и названиях упражнений. Показать разнообразие в построении групп при проведении упражнений, методику их проведения. Каждый урок начинается с построения группы, приема рапорта, приветствия, затем сообщаются задачи занятия. Эту организационную часть урока нет необходимости повторять в каждой методической разработке, поэтому в дальнейшем сразу даем описание подготовительной части урока.

Подготовительная часть урока. Ходьба обычная и ее разновидности: на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, скрестным шагом на наружных сводах; то же, в приседе, перекал с пяток на носки с продвижением вправо или влево. Выполняется 4-8 шагов каждого вида ходьбы. Исходное положение для рук в каждом упражнении меняется.

Бег и его разновидности: на носках, с махами прямыми ногами, с захлестыванием голени назад, высоко поднимая бедро, скрестно, в левую и в правую стороны, приставными шагами с поворотом на четвертый шаг.

Упражнения при ходьбе:

1. Наклоны головы вперед, влево, вправо, вперед,
 2. На каждый счет сгибание рук в локтях и затем разведение в стороны с поворотом туловища; то же, на два счета – 3 раза.
 3. Наклоны в стороны с движением рук вдоль туловища – 8 шагов.
 4. Ходьба с наклонами к ноге (ноги прямые) – 10 шагов.
 5. На каждый третий шаг взмах ноги вперед – по 6 раз.
 6. То же, взмах ноги назад, руки вверх – 6 раз.
 7. То же, в сторону, противоположная рука вверх – 6 раз.
 8. Доставание коленом плеча одноименной руки; то же, скрестно – 6 раз.
 9. На раз – шаг вперед, на два – в сторону и наклон, три – наклон, четыре – приставить ногу – 8 раз.
 10. На раз – шаг вперед – наклон, два-три – коснуться пола между ног, четыре – приставить ногу.
 11. Шаг левой ногой влево, правой скрестно – наклон к правой ноге с поворотом туловища, приставить левую, снова правая скрестно и т. д. То же, вправо.
 12. На каждый третий шаг в прыжке движение согнутой ногой по кругу.
 13. На каждый третий шаг в прыжке обозначить отталкивание в сторону. Прыжок в длину. Измерить длину прыжка количеством стоп.
- Эстафета с участием двух команд. Первый прыгает, следующий встает: в следы предыдущего и прыгает и т.д. Побеждает команда, прыгнувшая дальше.

Основная часть урока. Знакомство с разновидностями ходьбы выпадами:

1. Выпад левой, поворот туловища влево, руки влево. То же, с правой