

Катание на коньках

Упражнение	Описание упражнения
Упражнения для разминки соответствующих групп мышц в различной обстановке под руководством учителя или самостоятельно.	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении, чтобы подготовить тело к физической активности.
Положения рук во время выполнения упражнения.	Руки на коленях, на бёдрах, вбок, вверх.
Упражнения на месте.	Упражнения на месте, держась руками за бортик. Ощущение рёбер коньков. Опора на внешние рёбра коньков, опора на внутренние рёбра коньков. - Исходное положение: основная стойка лицом к бортику, руки перед собой на бортике. Выполняют повторяющиеся глубокие приседания. - Исходное положение: основная стойка лицом к бортику, руки перед собой на бортике. Попеременно то на правой, то на левой ноге приседают, опираясь одним коленом о лёд. Упражнения на месте, опираясь коньками о лёд. Основная стойка конькобежца. <i>Методический комментарий.</i> Опора на полное лезвие конька – на оба ребра; ноги на ширине плеч, колени согнуты в полуприседе; спина прямая, слегка наклонена вперёд; руки согнуты перед собой, взгляд направлен вперёд по направлению скольжения. - Исходное положение: основная стойка, взгляд вперёд; руки перед собой. Выполняют глубокие приседания. - Исходное положение: основная стойка, руки перед собой. Попеременно то на правой, то на левой ноге выполняют приседания на одной ноге, касаясь льда коленом другой ноги.

Упражнение	Описание упражнения
	Ощущение рёбер лезвий коньков. <i>Методический комментарий.</i> Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях в полуприседе; спина прямая, слегка наклонена вперёд; руки перед собой, согнуты; взгляд вперёд. Имитация отталкивания скольжением стопы назад попеременно правой и левой ногой. Отталкивание назад правой ногой (надо выпрямить), правая рука согнута перед собой. Отталкивание назад левой ногой (надо выпрямить), левая рука согнута перед собой.
Остановка –торможение на месте, держась руками за бортик.	Остановка – торможение на месте, держась руками за бортик. • Попеременно правой и левой ногой выполняют имитацию торможения внутренним ребром лезвия, толкая ногу вбок-вперёд. • Попеременно правой и левой ногой выполняют имитацию торможения внутренним ребром лезвия, подтаскивая ногу сбоку внутрь, приставляя к другой ноге. <i>Методический комментарий.</i> Основная стойка конькобежца или фигуриста, руки перед собой на бортике. Остановка – торможение лицом вперёд по направлению скольжения. • Трехшаговый разбег и попеременное торможение правой и левой ногой полуплугом на внутреннем ребре коньков.
Стартовые положения начала скольжения.	Из L-образного стартового положения; из V-образного стартового положения; в стартовом положении.

Упражнение	Описание упражнения
Скольжение в прямом направлении через площадку лицом вперёд.	Упражнения для начала скольжения. Перенос веса вперёд по направлению скольжения. <i>Методический комментарий.</i> Исходное положение: ноги выпрямлены (вместе), коньки параллельно, спина прямая, взгляд вперёд, руки вдоль боков. Постепенно верхней частью туловища переносят вес вперёд, наклоняясь за линию носков; сгибая ноги в коленях, продвигаются вперёд через носки коньков; перед началом скольжения носки коньков должны быть слегка развёрнутыми наружу, а пятки – повернутыми внутрь; во время скольжения ноги переходят их положения вместе в положение врозь. Выполнение упражнения с разбега. Трёхшаговый разбег вперёд по направлению скольжения. <i>Методический комментарий.</i> Исходное положение: основная стойка, пятки вместе, руки перед собой – скольжение в основной стойке, совершая махи одной согнутой рукой перед собой, в свою очередь другая рука прямая, она совершает махи вдоль бока назад. Положение ног: после отталкивания одна нога (опорная) согнута впереди на льду, в свою очередь другая нога выполняет сильный мощный толчок ото льда и затем отрывается ото льда и совершает мах вперёд. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; руки перед собой; коньки параллельно, опираются о лёд на полное лезвие – носки направлены вперёд по направлению движения; спина прямая, но слегка наклонена вперёд; взгляд вперёд по направлению движения. <i>При скольжении необходимо следить, чтобы нос и колени не выходили за носки – надо соблюдать принцип прямой линии!</i>

Упражнение	Описание упражнения
	Выполнение упражнений с места – без дополнительных шагов для разбега. Свободное скольжения в прямом направлении, отрывая коньки ото льда; отталкивание выполняют по очереди правой и левой ногой. <i>Методический комментарий.</i> Исходное положение: основная стойка, L-образная стартовая позиция, перед собой. Отталкивание правой ногой (надо выпрямить), мах согнутой правой рукой вперёд. Отталкивание левой ногой (надо выпрямить), мах согнутой левой рукой вперёд. Скольжение через площадку. Свободное скольжения в прямом направлении, отрывая коньки ото льда; отталкивание выполняют по очереди правой и левой ногой. <i>Методический комментарий.</i> Исходное положение: основная стойка. Отталкивание левой ногой (надо выпрямить), мах прямой правой рукой (в направлении скольжения). Отталкивание правой ногой (надо выпрямить), мах прямой левой рукой (в направлении скольжения).
Скольжение в прямом направлении спиной вперёд.	Упражнения после отталкивания руками от бортика. <i>Методический комментарий.</i> Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях; руки перед собой. Производят сильное отталкивание от бортика. Коньки должны быть параллельны, о лёд они опираются на полное лезвие; пятки направлены вперёд в направлении скольжения; спина прямая, но слегка наклонена вперёд; взгляд вперёд – на бортик. Приседания выполняются из прямого положения туловища, постепенно переходя в полуприсед. <i>В момент приседания необходимо следить за тем, чтобы нос и колени не выходили за носки – надо соблюдать принцип прямой линии!</i>

Упражнение	Описание упражнения
Выполнение упражнений с разбега с отталкиваниями, шагами по дуге.	Попеременно правой и левой ногой, не отрывая коньков ото льда, выполняют дуговые движения назад – конёк надо направлять пяткой наружу и внутрь. <i>Методический комментарий.</i> Отталкивание по дуге левой ногой (надо выпрямить), левая рука направлена назад, а вес верхней части туловища переносят на согнутую правую ногу; правая рука согнута перед собой. Отталкивание по дуге правой ногой (надо выпрямить), правая рука направлена назад, а вес верхней части туловища переносят на согнутую левую ногу; левая рука согнута перед собой.
Безопасность – падения и правильное вставание со льда.	Упражнения на падения: • на месте или скользя на медленной скорости и падая лицом вперёд; • на месте или на малой скорости скольжения и падая спиной на лёд; • скользя на подходящей для себя скорости или близко к бортику, скользя на животе к бортику и скользя на спине ногами к бортику.
Подвижные игры на льду на коньках.	Попробую различные игры на льду на коньках, например, кёрлинг.
Освоение танцевальных шагов на льду на коньках.	Попробую простые танцевальные шаги, фигуры, синхронное катание и создаю танцевальное представление в музыкальном сопровождении.