

# КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнил:

Вастулов Данила

Ученик 5 Б класса

Руководитель:

Стяжкина Д. Н.,

учитель физической культуры

**Цель:** создание комплекса рекомендаций для конькобежной подготовки.

**Задачи:**

1. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта
2. Создание комплекса упражнений для конькобежной подготовки

**Методы исследования:**

1. Поиск информации
2. Анализ информации
3. Синтез информации

Средневековые  
костяные коньки

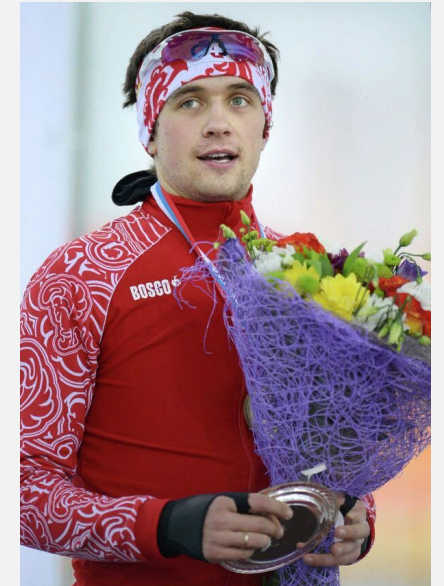
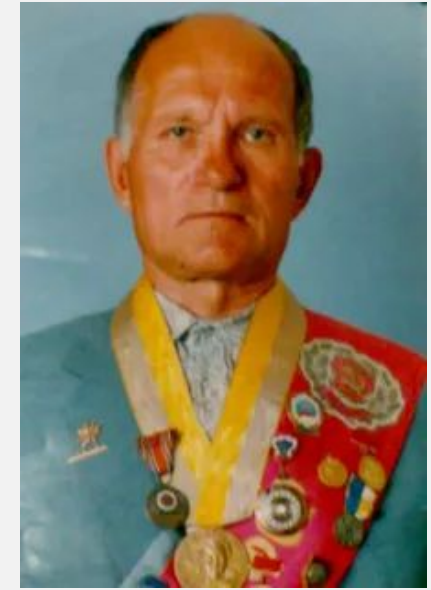


Катание на коньках,  
голландская картина начала  
XVII века









## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ И КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

- Коньки должны удобно сидеть на ноге и нигде не должны давить. Одежда должна быть тёплой, но не тяжёлой.
- Если чувствуете, что сейчас упадёте, то постарайтесь падать на бок или вперёд рыбкой, при этом голова должна всегда быть направлена в противоположную сторону от стороны падения.
- При выходе на лёд придерживайтесь бортика.
- Убедитесь, что состояние ледового покрытия хорошее.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОНЬКОБЕЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

конькобежная прыжковая имитация  
15-20 метров.

опускание свободной ноги к пятке  
опорной стопы 30 секунд с  
чередованием ног.

прыжки в посадке, руки за спину со  
статической 3-х секундной остановкой  
15-20 метров.

выпрыгивание на гимнастическую  
скамейку из положения посадки  
конькобежца 20 прыжков.

- бег прыжками с ноги на ногу в посадке конькобежца 40-50 метров
- на имитационной доске отталкивание с одной ноги для длинного проката посадке конькобежца 15-20 отталкиваний с чередованием ног.
- выпрыгивание вверх с приземлением в посадку конькобежца 20 прыжков.

Все упражнения выполнять в среднем и быстром темпе. Интервал отдыха между упражнениями 1-2 минуты.



## ВЫВОД:

Моя цель достигнута, а значит, можно сказать, что интерес к спорту с каждым годом становится всё сильнее, невероятные результаты, новые рекорды и лидеры.

