

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький національний технічний університет

**Методичні вказівки  
планів-конспектів занять з катання на ковзанах  
на заняттях з фізичного виховання**

Вінниця  
ВНТУ  
2014

Рекомендовано до видання Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 9 від 24.05.2012 р.)

Рецензенти:

**О. І. Тарануха**, доцент, ВНТУ

**М. А. Галайдюк**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, ВДПУ

Методичні вказівки планів-конспектів занять з катання на ковзанах на заняттях з фізичного виховання / Уклад. О. І. Підлужняк, А. А. Чхань, І. А. Шемчак. – Вінниця : ВНТУ, 2014. – 47 с.

Дані методичні вказівки призначені студентам I–V курсів денної форми навчання всіх спеціальностей з метою надання допомоги в організації і проведенні самостійних занять.

## Вступ

Катання на ковзанах є ефективним засобом поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Заняття з катання на ковзанах проходять на повітрі, що позитивно впливає на організм людини. Передусім можна відмітити сприятливі зміни в розвитку органів дихання і дихальної мускулатури. Заняття ковзанярським спортом значно підвищують стійкість вестибулярного апарату. В студентів удосконалюється відчуття рівноваги, що дозволяє їм легко і вільно маневрувати на льоду, виконувати різні фігури. Завдяки впливу холодного повітря покращуються терморегуляційні процеси в організмі а, отже відбувається гартування, підвищується стійкість до простудних захворювань, відзначається скорочення їх тривалості. Таким чином, катання на ковзанах при цілеспрямованому керівництві з боку викладача сприяє розвитку основних видів рухів і може всебічно вплинути на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів.

Дана методична розробка створена на основі робочої навчальної програми з дисципліни “Фізичне виховання” для всіх напрямків і спеціальностей.

Метою даної розробки є навчити студентів елементарному катанню на ковзанах.

Основними завданнями курсу є:

1. Створити у студентів попереднє уявлення про катання на ковзанах, навчити їх шнурувати черевики ковзанів, правильному підбору одягу та розміру ковзанів;
2. Навчити студентів ходити на ковзанах, присідати, переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу, балансувати на одному ковзані;
3. Навчити ковзанню на двох ковзанах;
4. Навчити ковзанню на площині леза;
5. Навчити самостійному руху по прямій;
6. Навчити руху по колу;
7. Навчити переступанню;
8. Навчити гальмуванню “напівплугом” та “плугом”;
9. Навчити іншим вправам звичайного катання на ковзанах (ковзаня в положенні “ластівка”, в глибокому присіді на двох ногах і на одній нозі, перебігання в обидві сторони, поворотам на місці і на ходу, стрибкам на двох ковзанах та інші);
10. Навчити падінням.



<p>2 – в. п.;</p> <p>3-4 – те саме.</p>		
<p>3. В. п. – о. с., ліва рука вгорі.</p> <p>1-2 – відведення прямих рук назад;</p> <p>3-4 – те саме зі зміною положення рук.</p>	4 р	Слідкувати, щоб при виконанні вправи руки були прямі
<p>4. В. п. – о. с.</p> <p>1-4 – коло прямими руками вперед;</p> <p>5-8 – те саме назад.</p>	4 р	
<p>5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1-2 – нахил вперед;</p> <p>3-4 – нахил назад.</p>	4 р	Наголосити, щоб при нахилі рука була прямою
<p>6. В. п. – стійка ноги нарізно, ліва рука на пояс, права вгорі.</p> <p>1 – нахил вліво;</p> <p>2 – те саме вправо зі зміною положення рук;</p> <p>3-4 – те саме.</p>	4 р	При виконанні нахилів, коліна не згинати
<p>7. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1 – нахил до правої;</p> <p>2 – нахил до середини;</p> <p>3 – нахил до лівої;</p> <p>4 – в. п.</p>	4 р	
<p>8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.</p> <p>1-2 – поворот вправо;</p> <p>3-4 – поворот вліво.</p>	4 р	
<p>9. В. п. – о. с., руки на колінах.</p> <p>1-4 – коло колінами вправо;</p> <p>5-8 – коло колінами вліво.</p>	4 р	При виконанні випаду вільна нога повинна бути прямою
<p>10. В. п. – о. с., руки на пояс.</p> <p>1 – випад вправо, руки вперед;</p> <p>2 – в. п.;</p> <p>3-4 – те саме вліво.</p>	4 р	При виконанні випаду задня нога повинна бути прямою
<p>11. В. п. – о. с., руки на пояс.</p>	4 р	

<p>1 – випад правою вперед;  2 – в. п.;  3-4 – те саме лівою.</p> <p>12. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.  1 – присід, не відриваючи п'яти від землі;  2 – в. п.</p> <p>13. В. п. – присід, руки на пояс.  1-3 – с трибки на двох;  3 – стрибок з поворотом вправо.</p> <p>14. В. п. – о. с., руки на пояс.  1-4 – стрибки на двох;  5-8 – стрибки на правій;  9-12 – стрибки на лівій.</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>4 р</p>	
Основна частина	63 хв	
Шикування в одну шеренгу	1 хв	Відстань між студентами 0,5 м
Спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах без ковзанів:	30 хв	
<p>1. В. п. – о. с., руки за спиною, ліва рука тримає праву за зап'ясток:  – півнахил вперед, округлити спину, розслабити плечі, зігнути ноги в колінах і максимально подати гомілки вперед (посадка ковзаняра);  – присід;</p>	4-8 р	Варіювати висоту присідань.
<p>2. В. п. – посадка ковзаняра.  1 – праву ногу в сторону;  2 – в. п.;  3 – ліву в сторону;  4 – в. п.</p>	4-8 р	Стежити, щоб стопа і коліно опорної ноги не нахилились в середину; стопа поштовхової ноги має бути на одній лінії з опорною ногою
<p>3. В. п. – посадка ковзаняра.  1 – праву ногу назад на носок п'яткою назовні;  2 – в. п.;  3 – ліву назад на носок п'яткою</p>	4-8 р	

назовні; 4 – в. п.		
4. В. п. – посадка ковзаняра. 1 – праву ногу в сторону; 2 – праву назад на носок; 3 – в. п.; 4-6 – те саме іншою ногою.	4-8 р	
5. В. п. – посадка ковзаняра. 1 – півнахил вліво, перенести вагу тіла на ліву ногу, відштовхування правою ногою; 2 – приставити праву ногу до лівої, в. п.; 3-4 – те саме в іншу сторону.	4-8 р	
6. В. п. – посадка ковзаняра. 1 – півнахил вліво, перенести вагу тіла на ліву ногу, відштовхування правою ногою; 2 – дугою назовні приставити праву ногу до лівої, в. п.; 3-4 – те саме в іншу сторону.	4-8 р	
Взування ковзанів	4 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнування.
Спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах в приміщенні:	28 хв	Стежити щоб студенти виконували всі вправи стоячи на всьому лезі ковзанів, не нахилили всередину гомілко-стопні суглоби
1. Ходьба на ковзанах по колу.	2 хв	
2. Присідання до положення “посадка ковзаняра”.	10 р	
3. В. п. – о. с. 1 – нахил вперед; 2 – в. п.	4 р	Змінювати положення рук (на пояс, в сторону, вперед,

3-4 – те саме.		вгору, до плечей, за спину)
4. В. п. – о. с., руки на колінах. 1-4 – коло колінами вправо; 5-8 – коло колінами вліво.	4 р	Також можна виконувати коло тулубом.
5. В. п. – о. с. 1 – підняти праву ногу вперед, зігнути в коліні; 2 – праву зігнути назад; 3 – праву зігнути в сторону; 4 – в. п. 5-8 – те саме лівою ногою.	4 р	Спочатку ці вправи можна виконувати біля опори.
6. Ходьба по колу схресно.	2 хв	Виконується в дві сторони. Нога, яка іде попереду ставиться зовнішнім ребром з кола.
7. В. п. – о. с. Повороти кругом вправо і вліво.	2 хв	
Заклучна частина	7 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	3 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів



**Конспект заняття № 2**  
**з фізичного виховання для студентів I курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Повторити спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах без ковзанів.

2. Повторити спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах в приміщенні.

3. Ознайомити з спеціально-підвідними вправами ковзаняра після виходу на лід.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню".

*Інвентар:* ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	25хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	1 хв	
Біг	2 хв	
Ходьба	1 хв	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ:	7 хв	
1. В. п. – о. с. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.	4р	Слідкувати, щоб руки були прямими.
2. В. п. – ноги нарізно, руки до плечей. 1-4 – коло зігнутими руками вперед; 5-8 – те саме назад.	4р	
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки	4р	

<p>перед собою.  1-2 – пружне відведення зігнутих рук назад;  3-4 – те саме прямими руками.</p>		
<p>4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину в замок.  1 – нахил вперед, руки вгору;  2 – в. п.;  3-4 – те саме.</p>	4р	Руки піднімати вгору до відмови.
<p>5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.  1 – нахил вправо;  2 – пружний нахил вправо;  3-4 – те саме вліво.</p>	4р	
<p>6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед собою.  1 – поворот вправо;  2 – поворот вліво;  3-4 – те саме.</p>	4р	
<p>7. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.  1 – нахил вперед, долонями торкнутися підлоги;  2-3 – пружні нахили вперед;  4 – в. п.</p>	4р	Слідкувати, щоб студенти не згинали ноги в колінах.
<p>8. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.  1 – півприсід на правій, руки вперед;  2 – в. п.;  3-4 – те саме на лівій.</p>	4р	Наголосити, щоб вільна від напівприсіду нога залишалася прямою.
<p>9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторону.  1 – стійка на лівій, праву зігнути вперед і хватом рук за середину гомілки притиснути до грудей;  2 – в. п.;  3-4 – те саме на правій.</p>	4р	

<p>10. В. п. – о. с.  1 – праву назад на носок, руки вперед долонями до низу;  2 – мах правою вперед, руки назад;  3 – мах правою назад, руки вгору;  4 – в. п.;  5-8 – те саме лівою.</p>	4р	При виконанні маху нога повинна бути прямою.
<p>11. В. п. – о. с., руки в сторони.  1 – мах лівою, оплеск під нею;  2 – в. п.;  3-4 – те саме правою.</p>	4р	
<p>12. В. п. – о. с., руки на пояс.  1 – присід руки вперед;  2 – в. п.;  3-4 – те саме.</p>	4р	
<p>13. В. п. – о. с., руки на пояс.  1-4 – стрибки на двох;  5-8 – стрибки на правій;  9-12 – стрибки на лівій.</p>	4р	
<p>14. В. п. – о. с., руки вгору.  1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;  2 – стрибком в. п.;  3-4 – те саме.</p>	4р	
<p>Спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах без ковзанів (див. конспект заняття № 1).</p>	8 хв	
Основна частина		55 хв
Одягання ковзанів	4 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнурування.
Шикування в дві шеренги Спеціально-підвідні вправи на ковзанах	1 хв	Відстань між студентами 0,5 м

в приміщенні (див. конспект заняття № 1).	15 хв	
Вихід на лід	1 хв	Допомогти студентам вийти на лід. Зберігати інтервал виходу студентів для того, щоб вони встигли зайняти вихідне положення.
Шикування біля бортику обличчям до нього	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід:	32 хв	
1. В. п. – стійка ноги нарізно, лицем до бортику, тримаючись за нього. 1 – півприсід; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	8 р	
2. В. п. – стійка ноги нарізно, правим боком до бортику, тримаючись правою рукою за нього. 1 – півприсід; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	8 р	
3. В. п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до бортику, тримаючись лівою рукою за нього. 1 – півприсід; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	8 р	
4. В. п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до бортику, тримаючись лівою рукою за нього. 1 – присід до пози ковзаняра; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	8 р	
5. В. п. – стійка ноги нарізно, правим боком до бортику, тримаючись правою рукою за нього. 1 – присід до пози ковзаняра; 2 – в. п.;	8 р	Можна змінювати напрям та швидкість руху

3-4 – те саме.		
6. Ходьба в колоні: звичайна, приставним кроком, схресним кроком.	8 хв	Після закінчення поштовху ковзан швидко поставити на лід паралельно іншому і ковзати на обох ковзанах. Наступний поштовх виконується після закінчення ковзання.
7. В. п. – півприсід, руки опущені вниз, один ковзан повернутий носком назовні: 1 – перенести вагу тіла на зовнішнє ребро леза ковзана повернутого носком назовні, виконати поштовх іншою ногою; 2 – в. п.; 3-4 – те саме в другу сторону.	5 хв	З підвищенням швидкості бігу, поштовхів ковзан менше направляти носком назовні, прагнучи відштовхуватись ковзаном, що ковзає вперед.
8. Виконуємо попередню вправу, але поштовх починаємо раніше, до зупинки під час ковзання на іншому ковзані.	5 хв	Стежити за тим, щоб студенти відразу однаково відштовхувались як однією так і іншою ногою.
9. Виконуємо попередню вправу, поступово збільшуючи тривалість ковзання на одному ковзані.	5 хв	
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Дихальні вправи:	4 хв	
1. В. п. – о. с.	4 р	
1 – глибокий вдих;		

2-5 – затримати дихання; 6 – видих.		
2. В. п. – о. с., руки в сторони. 1 – повільний вдих (вдихаючи, постукування кінчиками пальців по грудях); 2 – затримати дихання (постукати долонями по грудях); 3 – видих.	4 р	
3. В. п. – о. с., кисті рук охоплюють грудну клітину. 1 – глибокий вдих; 2 – видих (руками стиснути грудну клітину).	4 р	
4. В. п. – о. с. 1 – вдих; 2 – руки вперед, кисті стиснути в кулак; 3 – руки назад; 4 – в. п., видих.	4 р	
5. В. п. – о. с. 1 – вдих, руки вгору; 2 – нахил вперед, руки вниз, видих; 3-4 – те саме;	4 р	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 3**  
**з фізичного виховання для студентів I курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Повторити спеціально-підвідні вправи на ковзанах в приміщенні.
2. Навчити відштовхуванню і ковзанню на двох ковзанах.
3. Навчити ковзанню на одному ковзані.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню".

*Інвентар:* ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	15 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ:	7 хв	
1. В. п. – о. с., руки перед груддю. 1 – руки вперед, долонями назовні; 2 – в. п.; 3 – руки вгору, долонями вгору; 4 – в. п.	4 р	
2. В. п. – о. с., руки перед собою. 1-2 – пружні відведення зігнутих рук назад; 3-4 – те саме прямими руками.	4 р	
3. В. п. – о. с., права рука вгорі. 1-2 – пружне відведення прямих рук назад;	4 р	Слідкувати, щоб руки були прямими.

<p>3-4 – те саме зі зміною положення рук.</p>		
<p>4. В. п. – о. с. 1-4 – коло прямими руками назад; 5-8 – те саме вперед.</p>	4 р	
<p>5. В. п. – о. с. 1 – ліву назад на носок, руки вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те саме правою.</p>	4 р	
<p>6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вперед, долонями торкнутися підлоги; 2 – в. п.; 3 – нахил назад; 4 – в. п.</p>	4 р	Наголосити, щоб при виконанні нахилу студенти не згинали ноги в колінах.
<p>7. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – нахил вперед, долонями торкнутись підлоги; 2-3 – пружні нахили; 4 – в. п.</p>	4 р	
<p>8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, кисті в замок, долонями вгору. 1 – поворот вправо; 2 – поворот вліво; 3-4 – те саме правою.</p>	4 р	
<p>9. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – випад правою вперед ; 2-3 – пружний присід; 4 – в. п.; 5-8 – те саме лівою.</p>	4 р	
<p>10. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – випад вправо, руки вперед; 2-3 – пружний присід; 4 – в. п.; 5-8 – те саме вліво.</p>	4 р	



11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1 – мах правою до лівої руки; 2 – в. п.; 3-4 – те саме лівою.	4 р	
12. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – присід, руки в сторони; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	4 р	При виконанні присіду, спина повинна бути прямою, п'ятки не відривати від землі.
13. В. п. – о. с., руки на колінах. 1-4 – коло колінами вправо; 5-8 – те саме вліво.	4 р	
14. В. п. – присід, руки на пояс. 1 – стрибок вперед; 2 – стрибком в. п.; 3 – стрибок вліво; 4 – стрибком в. п.; 5 – стрибок вправо; 6 – стрибком в. п.; 7 – стрибок назад; 8 – стрибком в. п.	4 р	
<b>Основна частина</b>	<b>65 хв</b>	
Одягання ковзанів	3 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнурування.
Шикування в дві шеренги	1 хв	Відстань між студентами 0,5 м
Спеціально-підвідні вправи на ковзанах в приміщенні (див. конспект заняття № 1).	10 хв	
Вихід на лід	2 хв	
Шикування біля бортику обличчям до нього	1 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект	20 хв	Допомогти студентам вийти на лід. Зберігати інтервал

заняття № 2).		виходу студентів для того, щоб вони встигли зайняти вихідне положення.
Вільне катання	10 хв	
Гра “Хто далі” Умови гри: учасники стоять в шерензі на лінії старту. На відстані від неї 10-15 м попереду – лінія фінішу. По команді гравці розбігаються і від лінії фінішу ковзають як найдалі в низькій посадці на паралельних ковзанах. Перемагає той, хто проїхав далі після розгону.	18 хв	Ковзання можна проводити на одній та іншій нозі по черзі.
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 4**  
**з фізичного виховання для студентів I курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Повторити відштовхування і ковзання на двох ковзанах та ковзання на одному ковзані.

2. Ознайомити з технікою відштовхування на проходження поворотів на двох ковзанах дугою і приставним кроком.

3. Ознайомити з гальмуванням на ковзанах напівплугом і плугом.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац “Айс-Авеню”.

*Інвентар:* ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	15 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 1).	7 хв	
Основна частина	65 хв	
Одягання ковзанів	3 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнурування.
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2, вправи 1-5).	10 хв	
Спеціально-підготовчі вправи ковзаняра на льоду:	10 хв	
1. Довільний розгін 10-15 м. Ковзання в положенні поза ковзаняра, руки за спиною, коліна разом, ковзани паралельно, ковзання на всій площині лез до повної зупинки.	2 хв	
2. Довільний розгін 10-15 м. Ковзання як і в першій вправі. Виконання несильного відштовхування поштовховим ковзаном. Відштовхування виконується вперед поштовховим ковзаном, що рухається вбік під кутом до лінії напряму бігу.	2 хв	

<p>Закінчується поштовх серединою леза, з боку від тулубу, потім поштовхова нога приставляється до опори.</p>		
<p>3. Розгін і ковзання, як в першій вправі. Почергово відставити ноги назад, торкаючись носком ковзана поверхні льоду. Ковзати прямо-лінійно.</p>	3 хв	<p>Центр ваги тіла розташований над опорною ногою. Вільна нога розслаблена, ковзан спрямований носком в лід.</p>
<p>4. Ковзання у високій посадці по прямій або вздовж бровки.</p>	3 хв	<p>Намагатися ставити ковзан при зміні опори на лінію або паралельно бровці.</p>
<p>Спеціально-підготовчі вправи для бігу на поворотах:</p>	10 хв	
<p>1. Ковзаючи на обох ковзанах по прямій, утримувати лівий ковзан на зовнішньому ребрі леза і перенести вагу тіла на нього. Те ж саме на правому ковзані.</p>	2 хв	
<p>2. Розгін по прямій, проходження повороту “дугою”. Намагатися ставити лівий ковзан на зовнішнє ребро. Те саме вправо.</p>	2 хв	<p>Поступово збільшувати швидкість розгону і кут нахилу.</p>
<p>3. Ходьба приставним кроком.</p>	1 хв	
<p>4. Проходження повороту “приставними кроками”.</p>	2 хв	<p>Змінювати напрям руху. Відштовхуватися правим ковзаном в сторону і найкоротшим шляхом приставляти його до лівого ковзана, який весь час ставиться по зовнішній стороні кола на зовнішнє ребро.</p>
<p>5. Ходьба схресним кроком.</p>	1 хв	<p>Змінювати напрям руху. Навчити переносити правий ковзан через носок лівого і навпаки.</p>
<p>6. Вправа в парі. Взявшись за руки, рухатися вліво по повороту малого</p>	2 хв	<p>Доцільно виконувати зі зміною напрямку руху по</p>

<p>радіусу. Партнер ліворуч переступає правою ногою за ліву, з сильним упором на лід і нахилом в середину кола. Партнер справа чинить опір, утримуючи партнера.</p>		колу.
Вільне катання	10 хв	
<p>Спеціально-підготовчі вправи до навчання гальмування:</p> <p>1. Гальмування напівплугом ззаду.</p>	10 хв	
	3 хв	Ліва нога злегка зігнута у колінному суглобі, права відставлена назад, носок розвернути назовні. Гальмування здійснюється внутрішньою стороною всієї площини леза.
2. Гальмування напівплугом спереду.	3 хв	Ковзаючи на обох ногах, вагу тіла переносять на ліву ногу, а правий ковзан виносять вперед і повертають носком вліво. Посилуючи натиск на лід лівим ковзаном студент гальмує його внутрішнім ребром.
3. Гальмування плугом.	4 хв	Розвівши ковзани на ширину плечей, перенести вагу тіла на п'яти ковзанів. Після чого повертаючи обидві ноги всередину, звести коліна і поставити ковзани під кутом один до одного, перекладаючи їх на внутрішні ребра.
<p>Гра "Ворітця".</p> <p>Умови: студенти діляться на дві команди. Одна команда шикуються в шеренгу на відстані 5–10 м від стартової лінії. Студенти тримаючись за руки, утворюють ворота. Інші розміщуються кожен навпроти своїх воріт і починають розгін. Біля воріт</p>	10 хв	Можна змінювати способи проходження воріт.

студенти присідають, виносять руки вперед і проїжджають між ними намагаючись не зачепити. Виграє той, хто правильно виконає завдання. Команди міняюся місцями після двох, трьох разів виконання.		
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 5**  
з фізичного виховання для студентів I курсу групи \_\_\_\_\_

число \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача \_\_\_\_\_

*Завдання заняття.*

1. Навчити техніці проходження поворотів на двох ковзанах дугою і приставним кроком.

2. Навчити гальмуванню на ковзанах напівплугом і плугом.

3. Ознайомити з технікою бігу на ковзанах по прямій.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню"

*Інвентар:* ковзани, фішки

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	15 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів

Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 1).	7 хв	
Основна частина	65 хв	
Одягання ковзанів	3 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнурування.
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2, вправи 1-5).	10 хв	
Вільне катання	10 хв	
Спеціально-підготовчі вправи для бігу по повороту (див. конспект заняття № 4).	10 хв	
Спеціально-підготовчі вправи до навчання гальмуванню (див. конспект заняття № 4).	10 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по прямій:	10 хв	
1. Ковзання в посадці на двох паралельно поставлених ковзанах, руки опустити вниз.	2 хв	
2. Ковзання в посадці ковзаняра на двох ногах, руки за спиною.	2 хв	
3. Ковзати в посадці ковзаняра на двох ковзанах, руки внизу, по черзі відводячи праву і ліву ногу назад.	2 хв	
4. Ковзати в посадці ковзаняра на двох, по черзі відводячи ліву і праву ногу назад так, щоб коліна торкалися льоду, руки опущені вниз.	2 хв	
5. Те ж саме що й в вправі 4, але руки за спиною.	2 хв	

Гра “Змійка” Умови: на відрізку кладуть 5–6 фішок на відстані 0,5–1,5 м одна від одної. На відстані 5–8 кроків від крайньої фішки проводять стартову лінію, за якою шикуються студенти в одну колону. По сигналу викладача студенти по черзі виконують розгін і ковзають на двох ногах між фішками огинаючи їх. Повертати назад природньому напрямку руху, обумовленому останньою перешкодою.	10 хв	Студенти самостійно обирають напрям руху перед першою перешкодою. Варіанти: 1. Об’їжджати фішки на одній нозі; 2. Об’їжджати фішки в парах змагаючись один з одним.
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шиккування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

## II курс I півріччя

### Конспект заняття № 1

з фізичного виховання для студентів II курсу групи \_\_\_\_\_

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім’я викладача

Завдання заняття.

1. Повторити правила техніки безпеки катання на ковзанах та поведінки на льоду.
2. Повторити спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах в приміщенні.
3. Повторити спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід.
4. Повторити відштовхування і ковзання на двох ковзанах.

Місце проведення: стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац “Айс-Авеню”



Інвентар: ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина</b>	<b>23 хв</b>	
<p>Шикування</p> <p>Привітання</p> <p>Постановка завдань заняття</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки катання на ковзанах та поведінки на льоду (див. додаток № 1 для I курсу).</p> <p>Ходьба</p> <p>Біг</p> <p>Ходьба</p> <p>Шикування в дві шеренги</p> <p>Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 3 для I курсу).</p>	<p>1 хв</p> <p>2 хв</p> <p>1 хв</p> <p>8 хв</p> <p>30 с</p> <p>2 хв</p> <p>1 хв</p> <p>30 с</p> <p>7 хв</p>	<p>Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів.</p> <p>Поцікавитися самопочуттям студентів</p> <p>Підпис в журналі техніки безпеки про пройдений інструктаж</p>
<b>Основна частина</b>	<b>60 хв</b>	
<p>Одягання ковзанів</p> <p>Шикування в дві шеренги</p> <p>Спеціально-підвідні вправи до катання на ковзанах в приміщенні (див. конспект заняття № 1 для I курсу).</p> <p>Вихід на лід</p> <p>Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2 для I курсу).</p> <p>Спеціально-підготовчі вправи на ковзанах на льоду (див. конспект заняття № 4 для I курсу).</p> <p>Вільне катання</p>	<p>3 хв</p> <p>30 с</p> <p>10 хв</p> <p>2 хв 30 с</p> <p>10 хв</p> <p>10 хв</p> <p>10 хв</p>	<p>Звернути увагу на правильне взування ковзанів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильний розмір;</li> <li>2. Щільне шнурування.</li> </ol>

Гра “Ковзаємо по коридорі” Умови: визначаємо прямий коридор довжиною 10–15 м, шириною 1 м. На відстані 10 кроків від обох кінців коридору шикуються студенти. Починати по черзі, роблячи розгін і проїжджати коридором на паралельних ковзанах.	14 хв	Варіанти: 1. Проїжджати по коридорі на одній нозі; 2. В’їхавши в коридор – присісти. 3. Ковзати по звивистому коридорі.
Заключна частина	7 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	3 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шиккування	1 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 2**  
**з фізичного виховання для студентів II курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім’я викладача

*Завдання заняття.*

1. Повторити відштовхування і ковзання на двох ковзанах.
2. Повторити техніку проходження поворотів на двох ковзанах дугою і приставним кроком.
3. Повторити техніку гальмування на ковзанах напівплугом і плугом.
4. Повторити техніку бігу на ковзанах по прямій.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац “Айс-Авеню”

*Інвентар:* ковзани, кеглі

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	15 хв	
Шиккування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів

Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект № 1 для 1 курсу).	7 хв	
Основна частина		
Одягання ковзанів	3 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнурування.
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2, вправа 5 для 1 курсу).	3 хв	
Вільне катання	8 хв	Слідкувати за правильністю техніки виконання. Вказати на помилки.
Спеціально-підготовчі вправи на ковзанах на льоду (див. конспект заняття № 4 для I курсу).	8 хв	
Спеціально-підготовчі вправи для бігу по повороту (див. конспект заняття № 4 для I курсу).	10 хв	
Спеціально-підготовчі вправи до гальмування напівплугом та плугом (див. конспект заняття № 4 для I курсу).	5 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по прямій (див. конспект заняття № 5 для I курсу).	10 хв	
Гра “Не зачепи” Умови: на прямому відрізку розташовують 4–5 кеглів на відстані 1 м одна від одної. Студенти стають в колону один за одним на відстані 10 м	7 хв	

<p>від крайньої кеглі. По сигналу по черзі студенти виконують розгін і ковзають по прямій на двох ковзанах. Під'їжджаючи до кеглів потрібно розвести ноги, щоб не зачепити їх. Проїхавши всі кеглі, повертаюся у вихідне положення.</p> <p>Гра "Ковзаємо по коридору" Умови: визначаємо прямий коридор довжиною 10–15 м, шириною 1 м. На відстані 10 кроків від обох кінців коридору шикуються студенти. Починати по черзі, роблячи розгін і проїжджати коридором на паралельних ковзанах.</p> <p>Вільне катання в повільному темпі</p>	<p>7 хв</p> <p>2 хв</p>	
<b>Заклучна частина</b>	<b>10 хв</b>	
<p>Знімання ковзанів та їх здача</p> <p>Шиккування Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2 для I курсу).</p> <p>Перевірка присутності на занятті Домашнє завдання</p>	<p>2 хв</p> <p>1 хв 4 хв</p> <p>1 хв 2 хв</p>	<p>Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.</p> <p>Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів</p>

**Конспект заняття № 3**  
**з фізичного виховання для студентів II курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття*

1. Вдосконалити відштовхування і ковзання на двох ковзанах.
2. Вдосконалити техніку проходження поворотів на двох ковзанах дугою і приставним кроком.

3. Вдосконалити техніку гальмування на ковзанах напівплугом і плугом.

4. Вдосконалити техніку бігу на ковзанах по прямій.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац “Айс-Авеню”

*Інвентар:* ковзани, кеглі

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	15 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 2).	7 хв	
Основна частина	65 хв	
Одягання ковзанів	3 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір; 2. Щільне шнурування.
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2, вправа 5 для 1 курсу)	5 хв	
Вільне катання по колу з проходженням поворотів дугою та приставним кроком	9 хв	Слідкувати за правильністю техніки проходження поворотів.
Вільне катання по колу з гальмуванням в кінці кожної прямої плугом і напівплугом	9 хв	Наголосити на збереження дистанції при катанні, звернути увагу на техніку виконання гальмування, вказати на помилки.
Вправи звичайного катання на ковзанах:	9 хв	

<p>1. Вправа “Ластівка”. Ковзання на одній нозі, нахилившись вперед до горизонтального положення тулубу, руки в сторони, вільна нога піднята назад.</p>	<p>3 хв</p>	<p>Один з варіантів виконання ковзання в глибокому присіді.</p>
<p>2. Ковзання на зігнутих ногах, руки витягнути вперед.</p>	<p>3 хв</p>	
<p>3. Вправа “Пістолет”. Ковзання на зігнутій нозі, руки і вільна нога вперед.</p>	<p>3 хв</p>	
<p>Гра “Ліхтарики” Умови: студенти шикуються в шеренгу (1, 2, 3). На відстані 5 м від старту на одну лінію ставляться кеглі на відстані 1 м одна від одної. Студенти виконують розгін 1–2 м, потім переходять на двоопорне ковзання 1–2 м, після чого об’їжджають кеглі, розставлені попереду. Об’їжджати кеглі потрібно наступним способом: спочатку розвести носки ковзанів, п’яти з’єднати, після чого носки звести, п’яти розвести (намалювати ліхтарик).</p>	<p>9 хв</p>	<p>Варіанти: збільшувати або зменшувати відстань між кеглями.</p>
<p>Гра “Знайди собі пару” Умови: студенти катаються в колоні один за одним по колу. По команді викладача: “Раз, два, три – пару знайди”, студент береться за руки зі студентом, який стоїть позаду нього. Далі ковзання продовжують у парі. Через 30–40 с викладач дає команду: “Раз, два, три – пару відпусти”. Студенти знову ковзають в одній колоні.</p>	<p>9 хв</p>	<p>Варіанти: можна змінювати напрям катання.</p>
<p>Гра “Квач” Умови: з числа граючих обирають того, хто водить (“квач”). Інші студенти розташовуються по всьому катку. Грати починають по сигналу викладача. “Квач” повинен наздогнати одного з граючих студентів і доторкнутись до нього. Студент, до</p>	<p>8 хв</p>	<p>Варіанти: 1. “Квачем” стає той, кого спіймали першим. 2. “Квач” не має права ловити тих, хто встиг присісти.</p>

якого доторкнулись від їжджає до бортику до кінця гри. Останній спійманий стає “квачем”.		
Вільне катання в повільному темпі	2 хв	
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2 для I курсу).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

## II курс II півріччя

### Конспект заняття № 1

#### з фізичного виховання для студентів II курсу групи \_\_\_\_\_

число \_\_\_\_\_ (підпис)                      Прізвище, ім'я викладача

#### *Завдання заняття.*

1. Повторити спеціально-підвідні вправи ковзаняра на ковзанах в приміщенні.

2. Вдосконалити техніку відштовхування і ковзання на обох ковзанах та ковзання на одному ковзані.

5. Вдосконалити техніку проходження поворотів на двох ковзанах дугою і приставним кроком.

3. Вдосконалити техніку бігу на ковзанах по прямій.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац “Айс-Авеню”

*Інвентар:* ковзани, прапорці

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	25 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів

Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 3 для 1 курсу).	7 хв	
Одягання ковзанів	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра на ковзанах в приміщенні (див. конспект заняття № 1 для I курсу).	8 хв	
Основна частина	55 хв	
Вихід на лід	3 хв	
Вільне катання по колу з проходженням поворотів дугою та приставним кроком	13 хв	
Вправи звичайного катання на ковзанах (див. конспект заняття № 3 для 2 курсу 1 півріччя).	10 хв	
Гра “Зроби фігуру” Умови: студенти шикуються в одну шеренгу біля лінії старту. Попереду них проводиться лінія на відстані 7 м від лінії старту. По сигналу викладача студенти виконують розгін до лінії. Після чого, вільно ковзають на двох ногах. Виграє той, хто проїде далі.	10 хв	Варіанти: 1. Після розгону ковзати в положенні “ластівка”, “пістолет”. 2. Зменшити відстань розгону.
Гра “День - ніч” Умови: студенти діляться на дві команди – “ніч” та “день”. Команди стають спиною один до одного на середній лінії поля. По сигналу “день”, команда “ніч” починає тікати на свою сторону, а учасники команди “день” – повинні наздогнати їх, доторкнутися і тікати в інший бік. Виграє команда, в якій більша кількість студентів зуміли	10 хв	



наздогнати, граючих з іншої команди.		
<p>Гра “Слухай команду”</p> <p>Умови: гравці шикуються на стартовій лінії, розімкнувшись на витягнуті руки. По сигналу викладача, починають рухатися дотримуючись рівняння в шерензі. Викладач рухається попереду шеренги, виконуючи різні рухи. Граючі повинні повторювати ці рухи. По сигналу викладача студенти обертаються і біжать до лінії старту. Той, що прийшов першим – отримує три очка, другий – два, третій – одне. В кінці гри підраховують кількість очок, у кого більше, той переможець.</p>	4 хв	Потрібно виконувати всі вправи, не відставати від шеренги, штовхатись і бігти до фінішу раніше сигналу.
<p>Естафета з викликом номерів</p> <p>Умова: гравці розбиваються на дві команди і в командах розраховуються по порядку номерів. Перед початком естафети команди шикуються в одну шеренгу на лінії старту. За 20 м від лінії старту, встановлюється два прапорці на відстані 7 м один від одного. Викладач називає усі наявні номери в роздріб. Названий номер з кожної команди огинаючи прапорець, намагається пройти до фінішу першим. Команда, гравець якої прийшов першим отримує два очка, другий – одне. По закінченні підраховуються очки. Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок.</p>	6 хв	
Вільне катання в повільному темпі	2 хв	
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикуння	1 хв	
Дихальні вправи.(Див. конспект № 2	4 хв	

для I курсу)		
Перевірка присутності на занятті Домашнє завдання	1 хв 2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 2**  
**з фізичного виховання для студентів II курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Повторити спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід.
2. Вдосконалити техніку гальмування на ковзанах напівплугом і плугом.
3. Вдосконалити техніку бігу на ковзанах по прямій.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню"

*Інвентар:* ковзани, естафетні палички, фішки

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина</b>	<b>15 хв</b>	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 1 для 1 курсу).	7 хв	
<b>Основна частина</b>	<b>65 хв</b>	
Одягання ковзанів	3 хв	Звернути увагу на правильне взування ковзанів: 1. Правильний розмір;

		2. Щільне шнурування.
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2 для 1 курсу).	7 хв	
Вільне катання по колу з проходженням поворотів дугою та приставним кроком	10 хв	Слідкувати за правильністю техніки проходження поворотів.
Вправи звичайного катання на ковзанах (див. конспект заняття № 3 для 2 курсу 1 півріччя).	10 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по прямій (див. конспект заняття № 5 для 1 курсу).	10 хв	
Гра “Потяг” Умови: студенти діляться на команди по 5–6 чоловік. Кожна команда стає у колону й беруться за руки. По сигналу вчителя починати ковзати по вказаному маршруту. Виграє та команда, учасники якої злагоджено виконували рухи і жодного разу не роз’єднали ланцюжок.	5 хв	Попереду команди ставиться студент, який добре володіє навичками катання на ковзанах.
Зустрічна естафета Умови: гравці діляться на дві команди, а кожна команда в свою чергу на два відділення. Відділення кожної команди шикуються в колону лицем одне до одного на відстані 30 м. По сигналу перший гравець першого відділення біжить до другого відділення і передає естафету першому гравцю другого відділення. Той у свою чергу, біжить у зворотньому напрямку. Виграє та команда, яка першою поміняється місцями.	5 хв	Естафету потрібно передавати з лівого боку, лівою рукою. Не вибігати до передачі естафети.
Естафета по колу Умови: Учасники розбиваються на дві	5 хв	

команди і шикуються по колу через рівні відстані, залежно від кількості учасників. Перші гравці з естафетною паличкою стартують по сигналу викладача та передають естафету наступному гравцю. Виграє та команда, яка першою фінішувала.		
Естафета парами Умови: гравці діляться на дві команди. Команди стають на лінії старту в колону по два, беруться за руки утворюючи пари. На відстані 20 м від лінії старту ставляться дві фішки на відстані 7 м одна від одної. По сигналу викладача стартують перші пари кожної команди, вони біжать до фішок, оббігають їх та повертаються назад, передаючи естафету наступній парі. Виграє та команда, в якій першою фінішує остання пара.	5 хв	
Вільне катання в повільному темпі	2 хв	
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шиккування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2 для I курсу).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 3**  
**з фізичного виховання для студентів II курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Вдосконалити техніку ковзання і відштовхування на двох ковзанах.
2. Вдосконалити техніку бігу на ковзанах по прямій.
3. Вдосконалити техніку бігу на ковзанах по поворотах.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню"

*Інвентар:* ковзани, кеглі

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	25 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 1 для 1 курсу).	7 хв	
Одягання ковзанів	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра на ковзанах в приміщенні (див. конспект заняття № 1 для I курсу).	8 хв	
Основна частина	55 хв	
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід. (Див. конспект № 2 для 1 курсу)	5 хв	
Вільне катання	10 хв	

Спеціально-підготовчі вправи з бігу по прямій:	10 хв	
1. Ковзання в посадці ковзаняра, по черзі відводячи праву і ліву ногу вбік, руки опущені вниз.	1 хв	
2. Ковзання в посадці ковзаняра, по черзі відводячи праву і ліву ногу вбік, руки за спиною.	1 хв	
3. Ковзання в посадці ковзаняра, по черзі відводячи праву і ліву ногу вбік і повільно підтягувати їх найкоротшим шляхом до опорної, торкаючись носком льоду.	1 хв	
4. Ковзати, відводячи ногу вбік, потім по дузі заводити її назад і зігнувши у колінному суглобі, приставити до опорної.	2 хв	
5. Вихідне положення – ноги нарізно, тулуб злегка нахилити вперед, руки за спиною. По черзі ковзати на зігнутих ногах, інша відставлена вбік.	2 хв	
6. Вихідне положення посадка ковзаняра. По черзі ковзати на одній нозі переносячи центр ваги тіла з однієї опорної ноги на іншу.	3 хв	
Вільне катання по колу з проходженням поворотів дугою та приставним кроком	7 хв	
Естафета “Естафета швидше збери” Умови: студенти діляться на дві команди, шикуються в дві колони один за одним за стартовою лінією. На відстані 8 м від лінії старту, в ряд одна за одною ставляться три кеглі, на відстані 10 м одна від одної. По сигналу викладача перші гравці обох команд ковзають та збирають кеглі, які стоять попереду. Після чого повертаються і віддають кеглі наступному гравцеві своєї команди. Той у свою чергу, розставляє кеглі. Виграє та команда, яка швидше пройде	5 хв	

завдання.		
Естафета “Сороконіжка” Умови: гравці розбивають на декілька команд по 5–6 чоловік і шикуються в колону на лінії старту, руки кладуть на пояс партнера, який стоїть попереду. По сигналу викладача команди стартують та біжать до лінії фінішу (30 м). Перемагає та команда, яка приїхала першою.	5 хв	Варіанти: можна використовувати мотузку
Естафета “Змійка” Умови: те ж саме, що і у естафеті “Сороконіжка”, але студенти беруться за руки, стоячи в колоні.	5 хв	
Гра “Біг парою під арку” Умови: гравці розбиваються на пари та беруться за руки. По сигналу викладача перша пара починає рух. Як тільки вона від’їде на 3 м, по другому сигналу рух починає друга пара. Друга пара доїджаючи до першої пари проїжджає під її прямими руками, після чого обидві пари продовжують ковзати одна за одною. Те ж саме виконують інші пари. Коли всі пари пробіжать, то остання пара розбігається і ковзає під руками усіх пар, які стоять попереду. Те ж саме роблять усі наступні пари.	4 хв	
Вільне катання в повільному темпі	2 хв	
Заклучна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2 для I курсу).	4 хв	

Перевірка присутності на занятті Домашнє завдання	1 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів
	2 хв	

### III курс I півріччя

#### Конспект заняття № 1

з фізичного виховання для студентів III курсу групи \_\_\_\_\_

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Повторити правила техніки безпеки катання на ковзанах та поведінки на льоду.
2. Повторити спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід.
3. Вдосконалити техніку відштовхування і ковзання на двох ковзанах.
4. Ознайомити з технікою проходження поворотів способом переступання.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню"

*Інвентар:* ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	23 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів.
Привітання	2 хв	Поцікавитися самопочуттям студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Інструктаж з техніки безпеки катання на ковзанах та поведінки на льоду (див. додаток № 1 для I курсу).	8 хв	Підпис в журналі техніки безпеки про пройдений інструктаж
Ходьба	30 с	
Біг	2 хв	
Ходьба	1 хв	
Шикування в дві шеренги	30 с	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 3 для I курсу).	7 хв	
Основна частина	60 хв	
Одягання ковзанів	3 хв	



Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2 для 1 курсу, вправа 5).	3 хв	
Вільне катання	6 хв	
Вільне катання в парах	6 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по повороту:	10 хв	Навчити переносити правий ковзан через носок лівого ковзана і навпаки.
1. Ходьба схресним кроком в одну та іншу сторону.	2 хв	
2. Ходьба схресним кроком вліво, лівий ковзан направляти носком вправо. З третього кроку починати ковзання, рухаючись по кривій, відштовхуючись ковзаном, що ковзає вперед. Те саме в інший бік.	2 хв	
3. Вправа в парах. Взявшись міцно за руки, рухатися вліво по повороту малого радіусу. Партнер ліворуч переступає правою ногою за ліву з сильним упором в лід і нахилом в середину кола. При цьому партнер з права чинить опір, утримуючи його. Те ж саме в іншу сторону.	2 хв	
4. Чергування чотирьох кроків по прямій і чотирьох кроків перебігання.	2 хв	
5. Проходження поворотів з перебіганням в обидві сторони.	2 хв	
Вправи звичайного катання на ковзанах (див. конспект заняття № 3, I півріччя, 2 курс).	6 хв	
Гра “Крижані будиночки” Умови: гравці обирають того, хто водить. Шикуються на рівній відстані одна від одної по лінії кола,	10 хв	Бігти можна тільки в одному напрямку. Якщо не вдається знайти будиночок після трьох, чотирьох спроб, то

намальованого на льоду. Кожен креслить навколо себе коло (крижаний будиночок) і стає у нього лицем до центру. Гравець, що водить, повільно рухається за спинами граючих, довільно торкається будь-кого і починає тікати, намагаючись швидко оббігти коло і зайняти вільний будиночок. Той, до кого доторкнулися, швидко обертається і намагається наздогнати того, хто до нього доторкнувся. Якщо йому вдається наздогнати, то він знову займає свій будиночок. Якщо ні, то будиночок займає той хто водив.		він вибуває з гри.
Гра “Квач” (див. конспект заняття № 3, 2 курс, I півріччя).	10 хв	
Вільне катання в повільному темпі.	4 хв	
Заключна частина	7 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	3 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 2**  
**з фізичного виховання для студентів III курсу групи \_\_\_\_\_**

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття*

1. Вдосконалити техніку бігу по прямій.
2. Вдосконалити техніку проходження поворотів на двох ногах дугою та приставним кроком.
3. Вдосконалити техніку гальмування на ковзанах напівплугом та плугом.
4. Навчити техніці проходження поворотів способом переступання.

Місце проведення: стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац “Айс-Авеню”  
 Інвентар: ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	25 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 3 для 1 курсу).	7 хв	
Одягання ковзанів	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра на ковзанах в приміщенні (див. конспект заняття № 1 для I курсу).	8 хв	
Основна частина	55 хв	
Вихід на лід	2 хв	
Спеціально-підвідні вправи ковзаняра після виходу на лід (див. конспект заняття № 2 для 1 курсу, вправа 5).	5 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по прямій (див. конспект заняття № 3, II курс, 2 півріччя).	9 хв	
Вільне катання по колу з проходження поворотів на двох ковзанах дугою та приставним кроком	9 хв	
Вільне катання по колу з гальмуванням способом “напівплугом” та “плугом” в кінці кожної прямої.	9 хв	

Спеціально-підготовчі вправи з бігу на поворотах (див. конспект заняття № 1 для 3 курсу).	9 хв	
Естафета з бігом по колу Умови: учасники діляться на дві команди та шикуються в колону на лінії старту. На відстані 20 м від кожної колони малюється коло діаметром 10 м. По сигналу викладача стартують перші гравці кожної команди. Вони біжать до кола, оббігають його двічі і повертаються до своєї команди, передаючи естафету наступному. Виграє та команда, яка раніше закінчить біг.	4 хв	Забороняється вибігати до того, як передали естафету
Гра “Рибаки та рибки” Умови: серед гравців обирають двох “рибаків”. Інші – “рибки”, довільно бігають по катку. “Рибаки”, міцно взявшись за руки, намагаються зловити “рибку”. Спіймана “рибка” стає в середину між “рибаками” і починає ловити разом із ними. Гра закінчується, коли залишається лише дві рибки. Вони і стають наступними “рибаками”.	7 хв	Якщо ланцюг розривається і рибка вивільняється, вона стає вільною.
Вільне катання в повільному темпі	1 хв	
Заклучна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків та витерти леза ковзанів.
Шиккування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2 для I курсу).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

**Конспект заняття № 3**  
з фізичного виховання для студентів III курсу групи \_\_\_\_\_

число \_\_\_\_\_ (підпис)

Прізвище, ім'я викладача

*Завдання заняття.*

1. Вдосконалити техніку бігу по прямій.
2. Вдосконалити техніку бігу на ковзанах на повороті, на двох ногах дугою і приставним кроком.

3. Повторити техніку проходження поворотів способом переступання.

*Місце проведення:* стадіон ім. Я. І. Кулика, льодовий палац "Айс-Авеню"

*Інвентар:* ковзани

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	15 хв	
Шикування	1 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд студентів
Привітання	1 хв	Запитати про самопочуття студентів
Постановка завдань заняття	1 хв	
Ходьба	30 с	
Біг	3 хв	
Ходьба	30 с	
Шикування в дві шеренги	1 хв	
Комплекс загально-розвиваючих вправ (див. конспект заняття № 2 для 1 курсу).	7 хв	
Основна частина	65	
Одягання ковзанів	3 хв	
Вихід на лід	2 хв	
Вільне катання	7 хв	
Вільне катання в парах	3 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по прямій (див. конспект заняття № 3, II курс, 2 півріччя)	10 хв	
Естафети (див. конспект заняття № 2, II курс, 2 півріччя): 1. Зустрічна	15 хв	

2. Колова 3. Парами		
Вільне катання	2 хв	
Спеціально-підготовчі вправи з бігу по повороту (див. конспект заняття № 1 для I курсу).	10 хв	
Гра “Крижані будиночки” (див. конспект заняття № 1, III курс, 2 півріччя).	10 хв	
Вільне катання в повільному темпі	3 хв	
Заключна частина	10 хв	
Знімання ковзанів та їх здача	2 хв	Звернути увагу студентів на те, що після знімання ковзанів шнурки потрібно сховати у середину черевиків, та витерти леза ковзанів.
Шикування	1 хв	
Дихальні вправи (див. конспект заняття № 2 для I курсу).	4 хв	
Перевірка присутності на занятті	1 хв	
Домашнє завдання	2 хв	Повторити спеціально підвідні вправи на ковзанах без ковзанів

## Рекомендована література

1. Методика вивчення катання на ковзанах. Методичні вказівки / Укладачі: С. В. Тихонова, О. А. Колос – Вінниця : ВНТУ, 2010
2. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании / М. : ФИС, 1996
3. Панин Н. А. Фигурное катание на коньках / М. : ФИС, 1952
4. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М. – К. : Олімпійська література, 1995
5. Смушкин Я. А. Искусство фигурного катания на коньках / М. : Сов. Рос-сия, 1967
6. Тарасова Т. А. Четыре времени года / М. : Сов. Россия, 1985
7. Фигурное катание на коньках / Хвостов М. А. – М. : ФИС, 1926
8. Фигурное катание / Чайковская Е. А. – М. : ФИС, 1986
9. Конькобежный спорт. Учебник для ин-ов физ. культуры / под общей ред. Е. П. Степаненко. – М. : ФиС, 1977. – с. 86–107

## ІНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНІЦІ БЕЗПЕКИ І ПРАВИЛАМ ПОВЕДІНКИ НА КАТКУ

1. На каток пересувайтесь організованою групою разом з викладачем. Дотримуйтесь правил дорожнього руху під час переходу через проїжджу частину.
2. Займаючись катанням на ковзанах, не забувайте про правильний підбір одягу і взуття. Одяг не має бути надмірно теплим, щоб не ускладнювати рухи. У вітряну погоду поверх костюма слід надіти легку куртку з тканини, що не продувається. В'язана шапочка повинна прикривати вуха і лоб. На руки надівайте рукавички.
3. Розмір черевиків ковзанів має бути таким, щоб ви змогли надіти теплі вовняні шкарпетки. Зашнуруйте черевики надійно, але так, щоб пальці ніг були вільними, інакше вони можуть швидко замерзнути. При онімінні пальців поверніться в тепле приміщення, розшнуруйте черевик і зігрійте ногу, масажуючи пальці і стопи теплими руками. Через поганий стан шнурування черевик може виникнути травма.
4. Дотримуйтесь спокою і черговість при отриманні ковзанів. Надайте допомогу один одному при шнуруванні черевиків.
5. Перед виходом на лід обов'язково виконуйте комплекс загально-розвиваючих і спеціальних вправ.
6. Будьте уважні при виході на лід з роздягалень.
7. Суворо дотримуйтесь всіх вказівок викладача, щоб уникнути зіткнень. Пересувайтесь тільки в заданому викладачем напрямі, дотримуйтесь дистанцій і інтервалу руху, не заважайте один одному.
8. Вчіться правильно падати. Не можна падати назад, краще приземлитися набік або вперед "рибною" і робіть це як можна м'якше. Не хапайтеся за товариша під час падіння.
9. Якщо ви відчули сильну втому або змерзли, негайно повідомите про це викладача.

### **СУВОРО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- штовхати один одного;
- збивати з ніг;
- ставити підніжки;
- чіплятися один за одного;
- псувати лід ковзанами;
- кидати на лід сторонні предмети.