

Российская Федерация  
Департамент образования  
комитета по социальной политике и культуре  
администрации г. Иркутска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Иркутска детский сад № 75

664053, город Иркутск, улица Розы Люксембург, дом 301, телефон 44-99-92  
E-mail: [mdou75irk@yandex.ru](mailto:mdou75irk@yandex.ru)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБДОУ г. Иркутска  
детского сада № 75  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
МБДОУ г. Иркутска  
детского сада № 75  
Н.В. Цыбина  
Приказ № 32 от «30» августа 2023г.



## Методическая разработка (электронно-образовательный ресурс)

# «Практическое руководство по обучению катанию на роликовых коньках» ( с приложением ссылок на видео специальных упражнений)

Автор: Турусина Ольга Феликсовна

Должность: инструктор по физической культуре  
высшей категории

г. Иркутск, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Обучение технике катания
3. Упражнения для формирования техники катания
  - 3.1. Упражнения для разминки
  - 3.2. Специальные подготовительные упражнения без коньков
  - 3.3. Специальные подготовительные упражнения в «стойке роллера» на месте
  - 3.4. Специальные подготовительные упражнения в «стойке роллера» в движении
4. Задания для технического катания
5. Ссылки на видеофайлы для обучения катанию на роликовых коньках

## 1. Пояснительная записка

Сегодня роликовый спорт в нашей стране активно развивается, особенно в крупных городах. Организуются городские и всероссийские соревнования в различных дисциплинах – катание на скорость, выполнение различных фигур, слалом, фигурное катание, фристайл, прыжки, городское катание и др. Можно сказать, что катание на роликовых коньках становится модным видом активного отдыха, здорового образа жизни, особенно среди молодежи.

Катание на роликах очень активный, но довольно молодой вид спорта. С каждым годом увеличивает свою популярность и массовость т.к. достаточно демократичен и доступен всем желающим, начиная с детей дошкольного возраста. Это циклический и сложно координационный вид спорта. При катании на роликах развивается сердечно-сосудистая система, дыхательная система, укрепляются мышцы и связки, улучшается чувство равновесия, развиваются вестибулярный аппарат, физические качества, формируются новые разнообразные умения и навыки.

***Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей.***

Как вид двигательной активности, катание на роликах очень разнообразно, динамично, эмоционально и привлекательно для детей. Детям нравится кататься, выполнять различные фигуры, объезжать фишки, прыгать, соревноваться на скорость, играть в игры и т.д. Дети с увлечением занимаются и незаметно для себя набирают большое количество локомоций, достаточно высокой интенсивности. Учитывая, что роликовые коньки сами имеют значительный вес, относительно веса ребенка, увеличивается мощность физической нагрузки.

В процессе обучения катанию на роликовых коньках, дети овладевают новыми сложно-координационными навыками, развивают чувство баланса, скоростно-силовые качества, общую и специальную выносливость, координацию движений.

Такие занятия, вызывающие ***напряжение физиологических функций и обеспечивающие тренирующий эффект оказывают хорошее оздоровительное воздействие.***

Освоив технику катания на роликовых коньках можно успешно кататься зимой на обычных коньках по льду, так как эти упражнения очень близки по технике исполнения.

Использовать навыки катания можно при игре в хоккей, катании на беговых лыжах (коньковый ход), катании на горных лыжах (прохождение виражей), катании на сноуборде (динамическая опора).

Сформировав базовые навыки правильного катания, можно применять их течение всей жизни, для тренировки физических качеств, для совершенствования техники двигательных навыков, соревнуясь и общаясь с друзьями, перенося двигательные навыки и умения на новые виды физической активности.

Катание на роликах подходит для активного отдыха всей семьёй, способствует оздоровлению, приобщению к здоровому образу жизни.

Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для детей с разными уровнями физической подготовленности.

## **2. Обучение технике катания**

Обучение катанию начинается с обучения «стойке роллера», выполнения специальных упражнений для овладения техникой равновесия сначала без коньков, затем в роликовых коньках. Далее обучающиеся знакомятся с катанием по прямой линии и прохождением поворотов.

«Стойка роллера» - это положение тела, позволяющее наиболее эффективно и безопасно кататься на роликовых коньках. В положении «стойка роллера» - плечи немного опущены, спина «круглая», ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, руки опущены вниз, и при катании двигаются вдоль тела, взгляд обращен вперед.

Прокат вперед по прямой выполняется отталкиванием внутренней стороной колёс конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия.

Прохождение поворотов является сложным движением. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь поворота. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе. В качестве подводящего упражнения можно применять скольжение на двух ногах - «змейку». При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение. Другим эффективным упражнением является «фонарик», в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног.

К числу движений, вызывающих определенные трудности у обучающихся, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: выполнение толчков с упором на скользящего впереди партнера – упражнение «тачки», толчки на дальность скольжения – упражнение «сделай меньше шагов». Овладению правильным толчком способствует упражнение «самокат», в котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной.

Освоение торможения - важная часть обучения. Распространенными видами торможения являются остановки; способами «плуг», «переступание». При остановке способом «плуг» торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра. Чтобы остановиться способом «переступание» нужно сделать несколько шагов ставя конек перпендикулярно движению и упираясь в носовую часть конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

### **3. Упражнения для формирования техники катания**

#### **3.1 Упражнения для разминки**

- разные виды ходьбы - на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с разведением носков в стороны «пингвины», с разведением пяток в стороны «тюлени», ходьба скрестным шагом, с перекатом с пятки на носок, с акцентированным переносом веса тела на опорную ногу и др.

- бег – гладкий, с изменением направления движения, «змейкой» между кеглями, с остановкой прыжком по сигналу, в чередовании с ходьбой и др.

- прыжки – с ноги на ногу, с поворотом на 180 и 360 градусов, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах, прыжки боком, прыжки назад и др.

### **3.2. Специальные подготовительные упражнения без коньков**

- пружинящие приседания с ритмичной работой рук,
- выпрыгивания из стойки роллера;
- имитация скольжения «елочка»;
- прыжковая имитация беговых шагов;
- наклоны в стороны «неваляшка»;
- стойка попеременно на одной ноге «цапля»;
- ходьба с разведением носков и переносом веса тела «пингвины»;
- приставные шаги боком «мишки»;
- катание одной ноги «лыжник»;
- перемещение веса тела в стойке роллера «перекачка»;

### **3.3 Специальные подводящие упражнения на коньках в стойке роллера на месте**

- наклоны в стороны «неваляшка»;
- стойка попеременно на одной ноге «цапля»;
- ходьба с разведением носков и переносом веса тела «пингвины»;
- приставные шаги боком «мишки»;
- катание одной ноги «лыжник»;
- перемещение веса тела с одной ноги на другую «перекачка»;

### **3.4 Специальные подводящие упражнения на коньках в стойке роллера в движении**

- четыре шага-прокат руки вперед «саночки»;
- четыре шага-прокат руки в стороны «самолетик»;
- четыре шага-прокат руки на пятки;

- четыре шага-прокат руки на носки;
- прокат ноги в стороны, ноги вместе - «фонарик»;
- прокат между фишек - «змейка»;
- прокат на одной ноге по диагонали зала с отталкиванием другой ногой - «самокат»;

### **3.5 Задания для технического катания**

- прокат по прямой;
- прокат по повороту;
- прокат 1.5 поворота - «петля»;
- торможение способом «плуг»;
- торможение способом «переступание»;

После катания необходимо сделать упражнения для растяжения мышц ног, пресса и спины.

#### **4. Ссылки на видеофайлы для обучения катанию на коньках**

#### **2. Общеразвивающая программа дополнительного образования «Юный роллер»**

<https://cloud.mail.ru/public/nqfo/a8JK8Qc8g>

#### **3. Методические рекомендации к общеобразовательной программе дополнительного образования «Юный роллер»**

<https://cloud.mail.ru/public/o63z/csqKRsbuM>

#### **4. Зачем учить ребенка кататься на роликовых коньках?**

<https://uroll.com.ua/zachem-uchit-rebenka-katatsya-na-rolikakh/>

#### **5. Как выбрать ролики и защиту для катания ребенку?**

[https://roliki-extrim.com.ua/articles/kak-vybrat-detskie-roliki/#:~:text=%2D%20%D0%98%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20\(%D1%81,%D1%81%20%D1%87%D0%B5%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%8C%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%8E.](https://roliki-extrim.com.ua/articles/kak-vybrat-detskie-roliki/#:~:text=%2D%20%D0%98%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20(%D1%81,%D1%81%20%D1%87%D0%B5%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%8C%D0%BC%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%8E.)

6. Как надевать роликовые коньки и защиту для катания на ребенка?

<https://rollerspromo.com.ua/kak-odevat-zashhitu-dlja-rolikov>

7. Специальные подводящие упражнения без коньков:

<https://cloud.mail.ru/public/No81/K21z4oaUQ>

8. Специальные упражнения на роликовых коньках:

<https://cloud.mail.ru/public/TPvQ/SfaAxF5NQ>

9. Упражнения для обучения катанию:

- Упражнение «Саночки»

<https://cloud.mail.ru/public/nt8f/8kKTYmm63>

- Упражнение «Самолетик»

<https://cloud.mail.ru/public/r9mw/4hoC8ptHh>

- Упражнение «Руки на носочки»

<https://cloud.mail.ru/public/Q9D7/KvVLayrCZ>

- Упражнение «Самокат»

<https://cloud.mail.ru/public/JLE2/imUMccgXN>

- Упражнение «Фонарик»

- <https://cloud.mail.ru/public/jz7V/r38sy4MSn>



- Упражнение «Змейка»  
<https://cloud.mail.ru/public/59qt/7Dpnibmgr>
- Прохождение поворота на двух ногах  
<https://cloud.mail.ru/public/6Q1B/vP7pHHTdM>
- Прохождение поворота с отталкиванием  
<https://cloud.mail.ru/public/QBNY/V4dXd7Qx2>
- Торможение способом «Плуг»  
<https://cloud.mail.ru/public/PVgk/fW7o9iRvE>
- Торможение способом «Переступание»  
<https://cloud.mail.ru/public/PVgk/fW7o9iRvE>
- Прокат по прямой и по повороту  
<https://cloud.mail.ru/public/5YCh/MR3rGMcEU>

После катания необходимо сделать упражнения для растяжения мышц ног, пресса и спины.