

УДК 796.012.66

ББК 7А4.3

С 602

С602 **М.В. Соловых, О.В. Попова. Структура построения произвольных программ фигуристов-подростков (12-16 лет) на этапе спортивного совершенствования: Лекция. – Малаховка, 2001 г., –41 с.**

В лекции рассматриваются закономерности и особенности построения произвольных программ и композиции, с учетом возрастных особенностей, спортивных-фигуристов.

Лекция предназначена для студентов, аспирантов ВУЗов физической культуры, слушателей ФПК.

Рецензенты:

к.п.н., доцент А.К. ТИХОМИРОВ

Ведущий тренер Москвы по фигурному катанию

В.И. ПЕТРОВ

*Утверждено научно-методическим Советом МГАФК  
в качестве лекционного материала*

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I. ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ И КОМПОЗИЦИЙ .....	6
1.1 Основные компоненты структуры произвольных программ .....	10
1.2. Техническая сторона произвольной программы .....	12
1.3. Художественная сторона произвольной программы .....	15
Резюме .....	19
II. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИГУРИСТОВ- МАЛЬЧИКОВ 12-16 ЛЕТ .....	21
III. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИГУРИСТОВ- ДЕВОЧЕК 12-16 ЛЕТ .....	28
Резюме .....	33
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	36
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	38