

УДК 796.912
ББК 75.719.6
Ч 46

Рецензенты:

И.В. Афанасьева, к.п.н., доцент, (ФГБОУ ВО МГАФК)
В.И. Баранюк, к.п.н., (ФГБОУ ВО МГАФК)

Ч 46 Черепанова, И. О. Фигурное катание на коньках: специальная техническая подготовка : учебное пособие. Часть 1 /И. О. Черепанова, К.С. Дунаев, А.К. Тихомиров ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 208 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно-методической комиссией ФГБОУ ВО МГАФК
в качестве учебного пособия*

УДК 796.912
ББК 75.719.6

© Черепанова И.О., Дунаев К.С., Тихомиров А.К., 2020
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
ВВЕДЕНИЕ.....	13
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	15
ГЛАВА I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ.....	16
1.1. Введение в фигурное катание на коньках.....	16
1.2. История развития и современное состояние фигурного катания на коньках.....	20
1.3. Динамика результатов российских фигуристов на Зимних Олимпийских играх.....	26
1.4. Тренировочное занятие – как основная форма организации занятий по фигурному катанию на коньках.....	33
1.5. Вопросы для подготовки по общим вопросам теории фигурного катания на коньках.....	40
ГЛАВА II. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ».....	42
2.1. Общие положения.....	42
2.2. Характер соревнований.....	43
2.3. Антидопинговое обеспечение соревнований.....	44
2.4. Положение о соревнованиях.....	45
2.5. Требования к участникам соревнований.....	45
2.6. Обязанности и права участников.....	53
2.7. Организаторы соревнований, представители и тренеры.....	54
2.8. Место проведения соревнований и его оборудование.....	56
2.9. Порядок проведения соревнований.....	57
2.10. Жеребьевка стартовых номеров.....	59
2.11. Разминки.....	61
2.12. Вызов на старт.....	63
2.13. Система выставления оценок.....	63

2.14. Публикация результатов.....	64
2.15. Протесты.....	65
2.16. Протокол соревнований.....	66
2.17. Награждение участников и команд, открытие и закрытие соревнований.....	68
2.18. Судейская коллегия соревнований.....	68
2.19. Медицинское обеспечение соревнований.....	69
2.20. Совещания судей и технических бригад в период проведения соревнований.....	70
2.21. Отчеты о соревнованиях.....	71
2.22. Вопросы для подготовки по Правилам вида спорта «Фигурное катание на коньках».....	72

ГЛАВА III. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СКОЛЬЖЕНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ.....

3.1. Основные понятия и терминология.....	74
3.2. Общие положения техники выполнения обязательных фигур.....	82
3.2.1. Кинематические характеристики.....	83
3.2.2. Динамические характеристики движений.....	85
3.2.3. Координационные характеристики движений.....	85
3.3. Биомеханическое обоснование основных движений в обязательных фигурах.....	89
3.3.1. Скольжение.....	89
3.3.2. Вращательные движения.....	95
3.3.3. Механика поворотов.....	101
3.3.4. Отталкивание.....	108
3.4. Основы техники выполнения обязательных фигур.....	110
3.5. Методика обучения обязательным фигурам.....	128
3.5.1. Обучение точности скольжения.....	132
3.5.2. Исправление ошибок.....	135
3.5.3. Пути совершенствования методики обучения.....	140
3.6. Выполнение элементов обязательных фигур.....	151
3.6.1. Толчки.....	151
3.6.2. Круги.....	157
3.6.3. Перетяжки.....	166

3.6.4. <i>Тройки</i>	170
3.6.5. <i>Скобки</i>	174
3.6.6. <i>Крюки</i>	178
3.6.7. <i>Выкрюки</i>	183
3.6.8. <i>Петли</i>	187
3.6.9. <i>Двукратные тройки</i>	191
3.7. <i>Тестирование по скольжению</i>	196
3.8. <i>Вопросы для подготовки по технике и методике обучения элементам скольжения в фигурном катании на коньках</i>	200
ЛИТЕРАТУРА	202