

УДК 796.912
ББК 75.719.6
Ч 46

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент И. В. Афанасьева (ФГБОУ ВО МГАФК);
канд. пед. наук доцент И. И. Зулаев (МГЮА им. О. Е. Кутафина).

Черепанова, Ирина Олеговна.

Ч 46 Фигурное катание на коньках: Скольжение / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. Д. Мошков ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2023. - 132 с.
ISBN 978-5-907590-63-2

Учебное пособие «Фигурное катание на коньках: Скольжение» 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 МГАФК, студентов вузов физической культуры, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно – методической комиссией МГАФК
в качестве учебного пособия.*

**УДК 796.912
ББК 75.719.6**

ISBN 978-5-907590-63-2

© Черепанова И. О., Дунаев К. С.,
Мошков А. Д., 2023

© Московская государственная академия
физической культуры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	8
ГЛАВА I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ФИГУР	9
1.1. Основные понятия и терминология.....	10
1.2. Общие положения техники выполнения обязательных фигур.....	17
1.3. Кинематические характеристики.....	18
1.4. Динамические характеристики движений.....	32
1.5. Координационные характеристики движений.....	33
1.6. Вопросы для подготовки.....	36
ГЛАВА II. БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ФИГУРАХ.....	37
2.1. Скольжение.....	37
2.2. Вращательные движения.....	41
2.3. Механика поворотов.....	47
2.4. Отталкивание.....	52
2.5. Вопросы для подготовки.....	55
ГЛАВА III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ФИГУРАМ.....	56
3.1. Обучение точности скольжения.....	59
3.2. Исправление ошибок.....	62
3.3. Пути совершенствования методики обучения.....	66
3.4. Толчки.....	76
3.5. Круги.....	80
3.6. Перетяжки.....	88
3.7. Тройки.....	92
3.8. Скобки.....	95
3.9. Крюки.....	99
3.10. Выкрутки.....	103
3.11. Петли.....	105
3.12. Двукратные тройки.....	109
3.13. Предписанные шаги для выполнения спортивных разрядов.....	113
3.14. Вопросы для подготовки.....	115
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	116
ЛИТЕРАТУРА.....	118
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	121