

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

Национальный государственный университет  
физической культуры, спорта и здоровья  
им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург

**Е. Н. Тузова**

**Обучение**  
**базовым элементам**  
**фигурного катания**

Учебно-методическое пособие



**ЧЕЛОВЕК/СПОРТ**  
Москва 2015

ББК 75.06

Т 81

## Оформление серии

*Александр Литвиненко*

**Тузова Е. Н.**

**Т 81 Обучение базовым элементам фигурного катания.** Учебно-методическое пособие. – М.: Человек, Sport, 2015. 96 с. (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-906131-63-8

В учебно-методическом пособии, предназначенном тренерам и преподавателям физической культуры, рассказывается о технике исполнения базовых элементов и методике обучения базовым элементам фигурного катания.

Особое внимание уделено классификации ошибок, возникающих в процессе обучения базовым элементам и некоторым способам их устранения.

**ББК 75.06**

**ISBN 978-5-906131-63-8**

© Тузова Е. Н., текст, 2015  
© Издательство «Человек»,  
оформление, 2015  
© Издательство «Sport»,  
издание, 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. Характеристика базовых и дополнительных движений в фигурном катании. ....	7
2. Обязательные фигуры в фигурном катании .....	9
3. Техника исполнения базовых элементов фигурного катания .....	14
4. Методика обучения базовым элементам фигурного катания в процессе изучения обязательных фигур ...	23
5. Анализ методики обучения базовым элементам фигурного катания на современном этапе .....	27
6. Знания и умения необходимые юным фигуристам в процессе овладения базовыми элементами фигурного катания. ....	37
7. Задачи, средства и методические приемы обучения базовым элементам фигурного катания .....	44
8. Последовательность изучения базовых элементов фигурного катания. ....	51
9. Классификация ошибок, возникающих в процессе обучения базовым элементам и некоторые способы их устранения. ....	56
10. Овладение базовыми элементами фигурного катания и развитие физических способностей у юных фигуристов .....	66
Заключение .....	71
Контрольные вопросы .....	73
Список использованной литературы .....	75
Приложения .....	78