

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 2. / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, А.К. Тихомиров ; Московская государственная академия физическая культура. - Малаховка, 2020. - 260 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.....	12
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	14
ГЛАВА IV. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ.....	15
4.1. Основы техники прыжковых элементов фигурного катания на коньках.....	15
4.2. Техника и методика обучения реберному прыжковому элементу «аксель».....	21
4.3. Техника и методика обучения реберному прыжковому элементу «сальхов».....	37
4.4. Техника и методика обучения реберному прыжковому элементу «ритбергер».....	50
4.5. Техника и методика обучения зубцовому прыжковому элементу «тулуп».....	63
4.6. Техника и методика обучения зубцовому прыжковому элементу «флип».....	76
4.7. Техника и методика обучения зубцовому прыжковому элементу «лутц».....	91
4.8. Вопросы для подготовки по технике и методике обучения прыжковым элементам фигурного катания на коньках.....	106
ГЛАВА V. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ.....	107
5.1. Основы техники вращательных элементов фигурного катания на коньках.....	107
5.2. Техника и методика обучения вращательным элементам в положении стоя (винт, заклон, захваты).....	111

5.3. Техника и методика обучения вращательным элементам в положении приседа волчки).....	119
5.4. Техника и методика обучения вращательным элементам в положении лежа (либела).....	127
5.5. Техника и методика обучения смене ног во вращении.....	134
5.6. Вопросы для подготовки по технике и методике обучения вращательным элементам фигурного катания на коньках.....	142

ГЛАВА VI. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ ВО ВРАЩЕНИЕ..... 143

6.1. Основы техники прыжков во вращение.....	143
6.2. Техника и методика обучения прыжку в волчок (чинян).....	146
6.3. Техника и методика обучения прыжку в волчок на маховую ногу.....	153
6.4. Техника и методика обучения прыжку в либела.....	160
6.5. Вопросы для подготовки по технике и методике обучения прыжкам во вращение.....	166

ГЛАВА VII. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПИРАЛЯМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ..... 167

7.1. Основы техники спиралей.....	167
7.2. Техника и методика обучения спиралью без захвата ноги (арабеск, фан-спираль).....	170
7.3. Техника и методика обучения спиралью с захватом свободной или опорной ноги (Кэрриган, спираль Шарлотты, Y-спираль, бильман).....	176
7.4. Техника и методика обучения спиралью-кораблик (кораблик, Бести, Бауэр, кантилевер).....	184
7.5. Техника и методика обучения спиралью – «пистолетикам» («пистолетик», гидроспираль).....	191

7.6. Техника и методика обучения спиралью – циркуль.....	196
7.7. Вопросы для подготовки по технике и методике обучения спиралью в фигурном катании на коньках.....	200

ГЛАВА VIII. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФИГУРИСТОВ..... 201

8.1. Тренажер, регулирующий угол сгибания коленного и голеностопного суставов опорной ноги.....	201
8.2. Тренажер облегчающий отработку угла наклона конька ко льду.....	201
8.3. Тренажер для регулировки участка скольжения конька.....	202
8.4. Тензометрические датчики.....	202
8.5. Система обучения и измерения параметров движения фигуриста при выполнении сложнокоординационных двигательных действий вращательного характера.....	203
8.6. Спиннеры.....	203
8.7. Лонжа.....	205
8.8. Вестибулярный вращающийся тренажер (ротатор).....	206
8.9. Тренажер для совершенствования координационной подготовленности фигуристов.....	210
8.10. Резиновые амортизаторы.....	211
8.11. Отягощения.....	211
8.12. Вопросы для подготовки по использованию технических средств в тренировочном процессе фигуристов.....	212

ГЛАВА IX. ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... 214

9.1. Зачетные требования для студентов I курса дневной формы обучения.....	214
--	-----

9.2. Зачетные требования для студентов 1 курса заочной формы обучения.....	216
9.3. Зачетные требования для студентов 2 курса дневной формы обучения.....	218
9.4. Зачетные требования для студентов 2 курса заочной формы обучения.....	220
9.5. Зачетные требования для студентов 3 курса дневной формы обучения.....	222
9.6. Зачетные требования для студентов 3 курса заочной формы обучения.....	224
9.7. Зачетные требования для студентов 4 курса дневной формы обучения.....	226
9.8. Зачетные требования для студентов 4 курса заочной формы обучения.....	229
9.9. Зачетные требования для студентов 5 курса заочной формы обучения.....	231
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	223
ЛИТЕРАТУРА.....	237
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	239