**11.01.2021**

Упражнения на формирование правильной осанки

Разминка: легкий бег – 5 мин. Многоскоки

ОФП

Упражнения для улучшения координации: “Цапелька”, “Ласточка”, Скручивания, Наклоны

СФП

Пpocтыe упpaжнeния для пpaвильнoй ocaнки

Лeжa нa cпинe нужнo вдoль тeлa пpoтянуть pуки, зaтeм тянутьcя вepxнeй чacтью cпины ввepx дo тex пop, пoкa у вac нe пoлучитcя oпepeтьcя нa лoкти. Haxoдитьcя в вepxнeм пoлoжeнии нужнo oкoлo дecяти ceкунд.

 Дaлee, нужнo лeжa нe cпинe, coгнуть нoги в кoлeняx тaк, чтoбы пятки pacпoлaгaлиcь кaк мoжнo ближe к тaзу. B тaкoм пoлoжeнии нужнo мeдлeннo пoднимaть тaз ввepx и удepживaть в тaкoм пoлoжeнии бoлee дecяти ceкунд.

 Cлeдующee упpaжнeниe дeлaeтcя aнaлoгичнo, нo c нeбoльшими измeнeниями. Bo-пepвыx, кoлeни нужнo дepжaть вмecтe, вo-втopыx, пpи пoдъeмe тaзa нужнo нeмнoгo дaвить нa oблacть живoтa pукaми.

 Зaтeм, в тaкoм пoлoжeнии, нужнo пoднять pуки ввepx, нeмнoгo пoдepжaть и мeдлeннo oпуcтить.

Cлeдующee упpaжнeниe нужнo cдeлaть пoдoбным oбpaзoм, нo пocлe пoдъeмa тaзa, нужнo мeдлeннo двигaть нoги впepeд, дo пoлнoгo выпpямлeния. B тaкoм пoлoжeнии тeлo дoлжнo oпиpaтьcя тoлькo нa кpecтeц и пятки. Зaтeм тaкжe cлeдуeт пoднять pуки.

 Дaлee, нe мeняя пoзиции, лeжa нa cпинe нужнo пoдтянуть кoлeнo pукaми к гpуди, cнaчaлa кoлeнo oднoй нoги, зaтeм дpугoй.

Чтoбы выpoвнять шeйныe пoзвoнки и cнять нaпpяжeниe, нужнo вocпoльзoвaтьcя кaким-нибудь лeгким пpeдмeтoм. Лeжa нa cпинe, пpeдмeт клaдeтcя к гoлoвe, зaтeм нужнo пocтapaтьcя oтoдвинуть пpeдмeт гoлoвoй, иcпoльзуя пpи этoм тoлькo мышцы шeи.

 Cтoя у cтeны. Для этoгo нужнo гoлoву и cпину пpижaть к cтeнe, a тaз дepжaть нa нeбoльшoм paccтoянии oт нee. Зaтeм, пpoтeз нужнo пooчepeднo пpижимaть и oтoдвигaть oт cтeнки.

 Bce упpaжнeния выпoлняютcя нe мeнee дecяти paз.

**13.01.2021**

«Винт» на одной ноге (теория)

Это вращение может выполняться в положениях «влево, назад, внутрь» или «вправо, назад, наружу».

Техника вращения «влево, назад, внутрь»:

Въезд (например, после переступания назад), скольжение «вправо, назад внутрь», левая рука вытянута вперед, правая – назад, взгляд устремлен наружу. Левая нога перекрещивается с опорной сзади нее. Если к концу дуги скорость оказывается небольшой и наклон внутрь круга незначителен, взгляд и передняя часть тела обращаются к середине круга. Левая нога выставляется «вперед, наружу» под углом примерно 90° - без наклона верхней части тела внутрь круга, - ставится на лед и скользит по небольшой дуге наружу с последующей «тройкой». При этом правая нога остается выставленной далеко в сторону. Теперь происходит мах левой рукой от туловища в сторону, и начинается вращение.

Свободная нога постепенно сгибается в положение типа «аист» и подносится к туловищу. Вращение осуществляется на внутреннем ребре передней части лезвия. В конце вращения руки снова разводятся, и правая нога делает шаг в сторону по кругу, «назад, наружу» - для выезда. При этом бедра отгибаются. Левая нога отводится назад, тело напрягается и вытягивается вертикально.

Следует отметить, что:

- Въезд и выезд должны быть одинаковыми при выполнении всех вращений.

- Вращение «вправо, назад, наружу», в принципе, выполняется так же, но с въездом «тройкой» «вправо, вперед, внутрь», за которым следует вращение «вправо, назад, внутрь».

Разучивание «винта» на одной ноге:

Скольжение по небольшой дуге «влево, вперед, наружу», продолжительное стояние на колене и описывание фигуры в форме половинки сердца (с началом движения на носке). Когда ученик достигает центра «сердца», колено опорной ноги разгибается, руки прижимаются к туловищу, свободная нога принимает положение «аиста». Выезд «влево, назад, внутрь» завершает фигуру в форме сердца.

Перекрестный «винт» начинается так же, как и обычный, но затем свободная нога сгибается и прикладывается к колену опорной ноги, перекрещивается с ней. При этом бедра должны быть раздвинуты, а колено свободной ноги должно быть устремлено наружу. В большинстве случаев руки двигаются в противоположных направлениях и вытягиваются вверх, удлиняя тем самым туловище.

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

ОФП

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (60 раз на двух ногах, 30 на правой, 30 на левой)

Приседания ( 30 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (25 раз, 3 серии)

Скручиания ( 25 раз, 3 серии)

Отжимания (15 раз, 3 серии)

**15.01.2021**

Отработка перекидного прыжка на твердой поверхности

Разминка, повторение и совершенствование перекидного прыжка на твердой поверхности по видео уроку

https://youtu.be/yhYM\_r2leVo

**18.01.2021**

Прыжок с поворотом на 180 (тур)

Туры — это подводящие упражнения для фигуристов, одна из основ в нашем виде спорта.

«Тур» является подводящим элементом в изучении прыжков для юных фигуристов. Важно понимать, как правильно группироваться и когда работать ногами. Как в любом прыжке, в элементе под названием "тур" есть фазы: отталкивание, полёт (вращение в воздухе) и приземление.

Как делать прыжок «Тур»

Начинайте изучать тур с имитации движения, чтобы понять технику этого прыжкового элемента.  
  
Итак, как же правильно исполнять этот элемент?  
  
1. Встаньте прямо, направьте левую руку вперёд, а правую — назад. Плечи поверните так, чтобы они создали прямую линию с руками. Одновременно ведите обе руки, но сначала к телу должна прижаться левая, а затем правая.  
  
2. Возьмите себе за правило, что локти должны прижиматься к телу, так как чем ближе руки, тем быстрее скорость вращения. Важно также помнить про плотность группировки ног. Вы должны быть натянутыми и собранными.  
  
3. После чего вы встаёте и начинаете работать руками, корпусом одновременно с ногами. Движение начинается с ног, продолжается руками. Это же вы выполняете с прыжком. И потом — приземление в позицию выезда. Это делается для того, чтобы в воздухе вы ощущали ось на правой ноге.  
  
Если вы освоите эти несложные подводящие упражнения правильно, то научитесь делать туры.

Наглядное видео “тур” в пол оборота

https://vk.com/video-74789336\_170312166

**20.01.2021**

Правила соревнований, их организация и проведение (теория)

Правила зависят от разновидности фигурного катания: индивидуальное женское, индивидуальное мужское, парное фигурное катание, а также парные танцы на льду. В индивидуальном катании мужчины и женщины обязаны откатать две программы – короткую и произвольную. За короткую программу, которая может длиться до 2 минут 40-50 секунд, фигуристы обязаны представить 8 обязательных элементов (двойной или тройной Аксель, тройной или четверной прыжок, одна комбинация прыжков, несколько разных типов вращений и две дорожки шагов) в любом порядке. За отсутствие одного из элементов следует штраф. Произвольная программа почти в два раза дольше короткой, она занимает 4 с половиной минуты у мужчин и 4 минуты у женщин. Фигуристы стремятся включить свою программу самые сложные элементы (за которые можно получить больше баллов). В парном фигурном катании правила очень схожи с индивидуальными, разница лишь в обязательных элементах. Так, обязательными элементами для пар являются поддержки (партнер поднимает партнершу), прыжки с выбросом (когда партнер кидает партнершу), а также синхронные прыжки и вращение. А вот программа танцоров несколько отличается. Они должны исполнить обязательный, произвольный и оригинальный танцы. Обязательный танец всем фигуристам дается один и тот же, с набором обязательных элементов. Затем следует оригинальный танец, в котором всем участникам дают определенную тему для вариаций, а уж они должны интерпретировать ее, как сочтут нужным. Ну а всю свою фантазию, талант и мастерство танцоры могут показать в  произвольной программе. Здесь и музыку, и костюмы, и движения выбирают сами фигуристы, поэтому и очков за него дают больше всего – 50 %. Есть ещё синхронное катание, в котором одновременно за одну команду выступает от 16 до 20 фигуристов. Цель дисциплины — выступление команды как единого целого. Техника, скольжение, элементы в синхронном катании полностью соответствуют классическому фигурному катанию. В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Прыжки в фигурном катании разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые), в зависимости от того, какой частью конька происходит толчок. Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель.

ОФП

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (60 раз на двух ногах, 30 на правой, 30 на левой)

Приседания ( 30 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (25 раз, 3 серии)

Скручиания ( 25 раз, 3 серии)

Отжимания (15 раз, 3 серии)

**22.01.2021**

Развиваем прыгучесть

Чтобы прыгать, нужно…

Нужно просто прыгать! Как бы банально это ни звучало. Выполняйте как можно больше упражнений, связанных с прыжками.

Скакалка – главный друг фигуриста. Прыжки разогревают мышцы и готовят их к резкой взрывной работе.

Упражнение №1. Выпрыгиваем из положения низкого приседа.(15 выпрыгиваний, 3 серии)

Упражнение №2. Перепрыгиваем через препятствия. Что то небольшое, 25 – 30см (20 прыжков, 2 серии)

Упражнение №3. Прыжки на одной ноге. Это упражнение можно усложнить, прыгая по ступенькам вниз и вверх. (15-20 прыжков 2 серии)

Еще один действенный способ - прыгать с утяжелителями. Их можно использовать как на занятиях по офп, так и на льду при исполнении прыжков фигурного катания.

Поначалу вам будет казаться, что с дополнительным весом вы едва можете оторваться от поверхности, зато, когда вы начнете кататься без утяжелителей, в обычном режиме, вы почувствуете легкость. Найти утяжелители можно в спортивном магазине, а можно придумать что-нибудь из подручных средств.

Другой способ усложнить себе прыжковую тренировку – выполнять упражнения на мягкой поверхности (песок, гимнастические маты). Сделать резкий толчок так гораздо сложнее, поэтому потом, на твердой поверхности, вы будете «собираться с мыслями» на прыжок гораздо быстрее.

Делайте силовые правильно

Занимаясь силовыми упражнениями, уделяйте внимание всем группам мышц на ногах. В прыжках фигурного катания нет ненужных мышц. А чтобы они работали, они должны быть хорошо развиты.

О растяжке

Правильная растяжка помогает повысить плотность мышц. И ускоряет восстановление тканей после силовых нагрузок.

Секрет фигуристов

Прыгайте туры (прыжки с двух ног с вращением вокруг своей оси) и имитации ледовых прыжков. На полу прыгать не так страшно, как на льду, поэтому можно прикладывать максимальную силу. Выпрыгивайте как можно выше и старайтесь **!!!вытянуться в струночку!!!** в воздухе. Старайтесь запомнить свои ощущения и перенести их на лед.

**25.01.201**

Выработка необходимой гибкости и подвижности суставов Упражнения на растяжение А. Упражнения для плечевого пояса.

1. Движение плеч вверх, назад, круговое. Одновременно, попеременно.

2. Движение рук назад в положениях: руки перед грудью, в стороны, вверх.

3. Круговое движение рук, акцентируя движение назад. Одновременно, попеременно.

4. Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны ненапряженно. Вращательные движения плечевого пояса и в том числе рук при закрепленном тазе. Для контраста движение выполняется сперва с поворотом корпуса и головы, потом закрепив корпус и глядя вперед.

Б. Упражнения для туловища.

1. Повороты корпуса на ходьбе, на выпадах, стоя на одной ноге, на стопах, поставленных в одну линию, на носках, сидя с движением рук.

2. Исходное положение: стоя спиной к шведской стенке на расстоянии 2—3 стоп, ноги врозь, на выпаде, стопы на одной линии или на одной ноге; не сдвигая стоп с места, повороты корпуса с захватом шведской стенки как можно дальше назад.

3. Исходное положение лицом к шведской стенке, или с захватом рук в кругу занимающихся; стопы на одной линии параллельно оси плеч, носки направлены в одну сторону. Повороты в тазобедренном суставе поочередно на носках, на пятках, ставя стопы в одну линию (параллельно линии плеч), перехватывая руками по шведской стенке.

4. То же — стоя на одной ноге; поворот ноги на пятке, на носке, попеременно.

5. То же, что в пп. 3, 4, но поворот ног на поскоках на месте или передвигаясь.

При всех вращательных движениях корпуса как в данном разделе, так и в дальнейших упражнениях, необходимо иметь в виду следующее.

1. Овладение прямой постановкой корпуса следует довести до степени навыка путем систематического самонаблюдения за мышечными напряжениями через ощущение выпрямленности позвоночника, как стержня всех вращательных движений корпуса, в особенности в положениях стоя на одной ноге.

2. Вращательные движения корпуса всегда необходимо совмещать с поворотами головы. Последние могут быть в двоякой форме: поворот головы в сторону вращения корпуса, сосредоточивая внимание к концу движения на максимальной амплитуде этого поворота; или же поворот головы происходит в сторону противоположную вращению корпуса.

В. Упражнения для ног.

1. Махи расслабленной ноги вперед, назад, в стороны.

2. Выпады с дополнительными пружинящими движениями на передней ноге, не отрывая стопы от пола, с движениями корпуса, клоны, повороты.

3. Поднимание колена до груди с помощью рук, прижимая колено к груди.

4. Сгибание голени, захватив стопу рукой и оттягивая ногу как можно дальше назад.

5. Клоны корпуса вперед, в стороны, назад. Ноги в положении врозь, с сомкнутыми носками, не сгибая ног.

6. Полуприседание и попеременное сгибание ног в положении стоп: в одну линию вперед, в стороны, носки обеих ног влево, вправо или выворотно под прямым углом.

7. Приседание с носками широко развернутыми до положения стоп в одну линию пятками вместе, как можно дольше не отрывая последних от пола.

Это упражнение вначале можно проводить с опорой руками, а потом без опоры, регулируя ширину постановки стоп (см. следующее упражнение).

8. Такое же приседание, стопы так же в одну линию, но расстояние между пятками — в длину одной стопы; пятки не поднимаются от пола.

Основная цель этих упражнений—добиться возможно большей выворотности тазобедренных суставов. При выполнении их необходимо: следить за неподвижностью стоп и прямым положением корпуса; изменять расстояние между стопами; отнюдь не выпячивать ягодиц; разнообразить выполнение движения: медленно, быстро, «пружиня», не задерживаясь в положении приседания. Возможно совмещение с движением рук, корпуса (преимущественно повороты). Эти упражнения одновременно способствуют выработке подвижности голеностопного сустава.

9. Исходное положение стоя, с носками широко развернутыми до положения стоп в одну линию, пятки вместе, тяжесть тела на левой ноге; правая скользит вперед по прямой линии, не отрываясь вытянутым носком от пола и не теряя полной выворотности; затем также возвращается на место.

То же с левой ноги; тяжесть тела на правой.

10. То же упражнение, но нога скользит не вперед, а вбок.

11. То же упражнение, но нога скользит назад.

12. То же упражнение, что в п. 9, но в исходном положении стопы расположены параллельно и выворотно так, что соприкасаются во всю длину, пятка одной у носка другой, скольжение вперед начинает нога, расположенная спереди.

13. То же упражнение, но нога скользит вбок.

14. То же, но нога скользит назад.

Цель упражнений 9—14 та же самая — прочное овладение выворотностью колена и носка.

15. Стоя лицом, боком, спиной к шведской стенке, поставить ногу на ступеньку. Качание туловища вперед, в сторону, назад, с захватом руками за стенку.

Характер выполнения упражнений на растяжение необходимо разнообразить: медленно, «пружиня», быстро, махом, рывком; но в приседаниях применять более энергичные движения с большой осторожностью.

**27.01.2021**

Совершенствование общей координации движений

1. Овладение равновесием на уменьшенной опоре

1. Стоя на носках на двух, на одной ноге, повороты, клоны головы с движением рук.

То же, но с закрытыми глазами.

2. Стояние на одной ноге 10—15 счетов; по сигналу поскоком перейти на другую ногу.

3. Стоя на одной ноге, руки в стороны, одновременное вращательное движение в тазобедренном суставе свободной ноги и туловища, стремясь добиться как можно большей скрученности, не сдвигая стопы с места.

4. Передвижение на одной ноге путем быстрого поворота ноги в тазобедренном суставе, поочередно стоя на носке, стоя на пятке, ставя стопу по одной линии, по направлению движения. Ось плеч во время передвижения параллельна поступательному движению; свободная нога вытянута; сзади, руки ненапряженно подняты в стороны; туловище держать вертикально.

5. То же, что и 4, но передвижение на поскоках.

Поворот ноги на поскоке, ставя стопу по направлению движения.

6. Приседание на одной ноге.

7. На ходьбе по сигналу «ласточка».

8. «Ласточка» с перескоком на другую ногу.

9. Поднимание рук и ноги вперед с последующим отведением ноги в сторону и назад, руки в стороны, «ласточка».

10. «Ласточка», поднявшись на носок опорной ноги, поворот на 90, 180 и 360°.

11. Поднимание ноги в сторону с одновременным отклонением туловища в противоположную сторону.

12. Поднимание ноги вперед с отклоном туловища назад.

13. «Ласточка», поднявшись на носок опорной ноги, поворот туловища в сторону свободной ноги, перейти в положение — нога вперед с наклоном туловища назад.

14. После прыжка «шаром» — «ласточка».

15. То же, что 14, но дополнительно выполнить 13 упражнение.

16. Упражнение 13 повторяется, переходя с одной ноги на другую.

17. Поскоки на одной ноге в положении «ласточка».

18. Прыжок «шагом» в положении «ласточка», выпрямление; не опуская свободной ноги выполнить 4 и 5 упражнение; вновь разбег, прыжок «шагом» на другую ногу, то же на другой ноге.

19. Пируэты — махом свободной ноги.

20. Пируэты — махом рук.

При выполнении упражнений, стоя на одной ноге в положении «ласточка», необходимо вытягивать носок свободной ноги; при выполнении пируэтов под носок туфли подкладывать деревянный кружок, наподобие пуговицы.

**29.01.2021**

Овладение направлением, амплитудой, скоростью и напряжением движений и согласованием отдельных движений

Овладение направлением, амплитудой, скоростью и напряжением движений является необходимым условием овладения любым движением. В данном подразделе работы необходимо сосредоточить внимание на наиболее типичных упражнениях, используя упражнения II раздела, упражнения на равновесие и прыжки. Прорабатывая последовательно моменты овладения направлением, амплитудой, скоростью и напряжением движений, необходимо разнообразить сочетания нервно-мышечных напряжений различного характера, но в основном выполнять движения, по характеру напоминающие движения фигурного катания, где таковые проходят в большинстве случаев с постепенным нарастанием скорости и напряжения, с быстрой сменой направления и с новым постепенным нарастанием скорости и напряжения.

1. Движение рук вперед, в стороны, вверх, круговые, выделяя по заданию, на определенных отрезках движения, ускорение и повышение напряжения; стоя на двух, на одной ноге, с движением свободной ноги, с движением свободной ноги с поворотами туловища.

2. Повороты туловища с движением рук в стороны, добиваясь к моменту наибольшего скручивания большей скорости и большего напряжения; быстрая смена направления с переходом на меньшую скорость и напряжение.

3. То же, стоя на одной ноге.

4. Медленное поднимание ноги и рук вперед, с отклоном туловища назад, поднимаясь на носок опорной ноги; быстрый поворот туловища в сторону опорной ноги, «ласточка».

5. То же, но в обратном порядке.

6. То же, но «ласточка» после прыжка «шагом».

7. Прыжок «шагом», приземление на одну ногу, быстрые повороты стопы, поочередно на пятке, на носке, ставя стопу по направлению движения. Остановка — медленно «ласточка», и 5-е упражнение.

8. То же, что 7, но повороты стопы на носках.

9. Чередование прыжков «шагом» с беговыми шагами через ряд расположенных параллельно шведских палок.

10. Чередование беговых шагов с прыжками «шагом», приземляясь на одну, две ноги.

11. Чередование беговых шагов с прыжком «шагом»; обыкновенно с мостиком и пружинным трамплином, давая задание выполнить определенное движение на полете.

12. Последовательные прыжки в чередовании с беговыми шагами через ряд препятствий (шведские палки, скамейки, козел, плинт).

**1.02.2021**

Овладение основами прыжка  
Этот подраздел имеет целью выработку необходимой при произвольном катании «прыгучести» и смелости в прыжках с поворотами. Кроме того имеется в виду силовое укрепление мышц ног, необходимое для выработки умения делать сильные толчки одной ноги с места и сильные пружинящие движения опорной ногой без отрыва от льда.

1.       Прыжок «шагом», «скорчив», «разножив» через препятствие, с приземлением на две ноги, с дополнительным прыжком сразу же после приземления.

2.       Соскоки со снарядов, с дополнительным прыжком после приземления.

3.       Прыжки «скорчив», «шагом» через препятствие (скамейка, веревочка), обращая внимание на бесшумное приземление.

Примечание. Упражнения 1, 2, 3 направлены преимущественно на овладение умением приземляться: жесткое приземление с опусканием на всю стопу не позволит выполнить дополнительного прыжка.

4.       Прыжки с места с двух ног, вперед, в сторону, с поворотом на 180°, 360°.

5.       Прыжки с места с одной ноги на другую, вперед, в стороны.

После заданного числа прыжков выполнить одно из упражнений на равновесие.

6.       Вспрыгивание на препятствие с разбега на одну, две ноги.

7.       Чередование прыжков «шагом» с беговыми шагами.

8.       Прыжок «шагом» в высоту, стремясь больше вытянуться вверх, доставая головой подвешенный мяч.

9.       Прыжки «шагом» с приземлением на толчковую ногу.

10.     Прыжки с разбега с поворотом в полете, толчок с одной, с двух ног.

11.     Прыжки с места с дополнительными движениями ног, разведением ног в стороны; то же — со сгибанием вперед, забрасыванием ног назад, отбрасывание в сторону, с разведением ног вперед — назад.

12.     То же с разбега.

13.     Опорные прыжки через коня, плинт, стол, увеличивая высоту снаряда.

14.     Прыжки «шагом», используя мостик и пружинный трамплин.

15.     Прыжки с пружинного трамплина, выполняя во время полета определенные движения по заданию (повороты, движения рук, ног).

Прыжки с использованием мостика и пружинного трамплина дают возможность увеличить продолжительность полета и ставить задачу овладения равновесием и выполнения заданных движений во время полета. Включение этих прыжков желательно в середине подготовительного периода, после чего следует вновь уделять большее внимание прыжкам без трамплина.

**3.02.2021**

ВАЛЬСОВАЯ ТРОЙКА ВПЕРЕД-НАРУЖУ (теория)

Это движение состоит из обычной тройки вперед-наружу, после чего происходит смена ног — свободная нога переходит на ребро назад-наружу, продолжая таким образом описывать начальную кривую. Движение называется троечным вальсом, потому что оно используется в одном из старейших танцев на льду, где партнеры делают целую серию этих троек вокруг друг друга. Свободная нога ставится на лед сразу же после поворота тройкой.

Движение кажется сравнительно простым, но самое сложное наступает в тот момент, когда вы начнете контролировать скольжение на ребре назад-наружу, особенно сразу после поворота. На снимке 27 первые три позиции — простое повторение тройки вперед-наружу. На снимке 27, г свободная нога находится на льду, а на снимке 27, д правая нога снята со льда, и фигуристка скользит на ребре назад-наружу.

Внимательно рассмотрите эти две фотографии. Обратите внимание, что руки, плечи и бедра находятся в том же положении, в котором они были на снимке 27, в.

Помните всегда: положение, показанное на снимке 27, д, является одним из самых важных в скольжении назад — это ключ к контролированию ребра назад-наружу. Продержавшись в таком положении в течение пекоторого времени, корпус может занять положение, показанное на снимке 27, з. Это осуществляется несколькими обычными способами. Но, на наш взгляд, один из самых лучших показан именно на этом снимке — он предназначен для борьбы со старым врагом — свингом. Прежде всего пусть свободная нога пройдет назад, как показано на снимке 27, е. Смотрите при этом внутрь вычерчиваемого круга, а плечо, одноименное свободной ноге, подайте вперед (на снимке 27, и фигуристка развернула плечи немного рановато). Теперь поверните голову, затем спокойно разверните плечи, как показано на снимках 27, ж и з.

|  |
| --- |
| Диаграмма 4. Вальсовая тройка |
| Диаграмма 4. Вальсовая тройка |

Величина отрезка, который проезжает опытный фигурист на ребре назад-внутрь после троечного поворота, но до того как опустит на лед свободную ногу, зависит от цели, ради которой он делает поворот. Сначала попробуйте про-скользить на ребре назад-внутрь один-полтора метра. Очень многое зависит от вашей скорости и роста. Важно контролировать скольжение на ребре назад-внутрь перед сменой ног, в противном случае вы, по всей вероятности, не сможете контролировать следующий шаг на ребре назад-наружу.

|  |
| --- |
| Снимок 27.   Вальсовая   тройка вперед-наружу |
| Снимок 27. Вальсовая тройка вперед-наружу |

ОФП

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (60 раз на двух ногах, 30 на правой, 30 на левой)

Приседания ( 30 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (25 раз, 3 серии)

Скручиания ( 25 раз, 3 серии)

Отжимания (15 раз, 3 серии)

**5.02.2021**

ВНУТРЕННИЙ ОТКРЫТЫЙ МОУХОК (теория)

Он очень похож на троечный поворот. Это также фигура при переходе от движения вперед к движению назад (или от движения назад к движению вперед по кривой линии), но на этот раз в момент перехода вы сменяете ноги. Имеется несколько типов моухока. Вот самый простой и чаще всего встречающийся — скольжение начинается на ребре вперед-внутрь. Хотя обычно его делают с правой ноги, вам будет показан моухок на левой.

Этот поворот обычно называют внутренний моухок. Кроме того, это «открытый» моухок — из-за положения свободной ноги после поворота. Его закрытый вариант используется реже. Между прочим, более подготовленные читатели должны изучить положения бедра свободной ноги при исполнении открытых и закрытых наружных моухоков, описанных в разделе 20.

Начинайте с первой позиции скользить на левой ноге вперед-внутрь, как показано на снимке 23, а. Проскользив немного, поставьте свободную ногу пот прямым углом к опорной так, чтобы ее пятка оказалась напротив подъема. Делая это, сильно разворачивайте плечи. как при повороте тройкой. Теперь вы находитесь приблизительно в подготовленной позиции, как показано на снимке 23, б. Поставьте свободную ногу на лед, быстро подтяните другую по линии движения. Эта позиция показана на снимке 23, в. Теперь вы скользите на ребре назад-внутрь абсолютно так же, как если бы вы только что выполнили тройку.

Если вы хотите, чтобы поворот был плавным, ключом к этому движению будет хорошо подготовленная позиция перед самым поворотом.

Чтобы прочувствовать движения ногами, попробуйте сделать внутренний моухок так же, как вы делали тройку. Встаньте поближе к бортику, оттолкнитесь внутренним ребром и, скользя почти параллельно ему, поставьте ногу в нужную позицию, возьмитесь обеими руками за него и сделайте поворот.

Одна из отличительных черт этого поворота состоит в следующем — до того как поставить свободную ногу на лед, вам не нужно ее разворачивать

больше, чем показано на снимке 23, а. Раньше старались повернуть ногу как можно больше до момента поворота и ставить пятку к пятке, как показано на снимке 23, е. Это моухок «развернутый орел» — избегайте такого положения.

Есть один момент, который может вам очень помочь. Находясь в подготовленной позиции непосредственно перед поворотом, отведите опорную руку как можно дальше, так, чтобы она описывала одну кривую со свободной ногой. Такую позицию очень трудно принять, но если вы сможете сделать это и удержаться так хотя бы в течение секунды, у вас получится отличный моухок.

Все ошибки при подготовке к моухоку и после его осуществления очень похожи на те, которые делаются до и после поворота тройкой. Например, на снимке 23, г не двигаются плечи. Другие ошибки — выбрасывание свободной ноги вперед, когда делается поворот, опора на носки после поворота, а также отсутствие контроля за положением какой-нибудь части тела.

Есть, однако, одна или две ошибки, которые типичны только для моухока. Мы уже упоминали моухок «развернутый орел». Другая ошибка — отклонение от круга, как показано на снимке 23, д.

|  |
| --- |
| Снимок 23. Открытый моухок вперед-внутрь: г — д — неправильно; е — старомодный моухок, неприемлемый для танцев на льду |
| Снимок 23. Открытый моухок вперед-внутрь: г — д — неправильно; е — старомодный моухок, неприемлемый для танцев на льду |

СФП

Отработка и совершенствование прыжка “перекидной”, прыжка “тур”

**8.02.2021**

ОПИСАНИЕ РЕБЕР И ПОЗИЦИЙ (теория)

Давайте поговорим более детально о некоторых терминах, с которыми вы теперь знакомы.

В дальнейшем мы будем пользоваться сокращениями, которые приняты в фигурном катании. Итак, если вы увидите в тексте сокращение «ПнВ», знайте, что вы должны быть на правой ноге, а скользить — назад, опираясь на внутреннее ребро конька. У вас уже есть некоторое представление о реберном скольжении. Вы будете использовать положения плечевого пояса, рук и ног, но эти положения будут более детально отработаны, чем те, что вы использовали до сих пор; а потому вы должны четко представлять их описания.

|  |
| --- |
| Снижок 15. Четыре основных положения рук, плеч и свободной ноги |
| Снимок 15. Четыре основных положения рук, плеч и свободной ноги |

К сожалению, в фигурном катании никогда не было четкой терминологии. Наряду с обычными терминами вам время от времени придется встречаться и с такими, которые покажутся несколько необычными.

Опорную ногу иногда называют «чертящей», потому что на чистом льду лезвие оставляет белую линию, которую при исполнении фигур называют «чертой», или «следом». Фигуристы часто пользуются этим термином и для того, чтобы обозначать линию, соответствующую направлению движения, и очень часто слышатся подобные фразы: «Держи свободную ногу над чертой».

Путаница происходит и с терминами «передний», «задний» и, конечно, такими терминами, как «спереди», «сзади» и «позади». Когда вы скользите вперед — все понятно. Вам говорят поставить ногу вперед или спереди, и вы знаете, куда ставить ногу. А если вы скользите назад, то где будет «спереди»? Должны ли вы исходить из положения вашего тела или из направления движений?

Запомните, здесь все точно так же, как и при движении вперед: вы должны исходить из положения вашего тела. В скольжении назад «вперед» или «впереди» означает — впереди вашей опорной ноги. Давайте разберем это на примере снимка 15.

Четыре самые важные комбинации рук и свободной ноги показаны на снимках 15, а, б, в, г. Предположим, фигуристка скользит вперед. Описывая эту позицию, говорят, что ее опорная рука впереди, а свободная рука и свободная нога — сзади. Теперь посмотрите на снимок 15, д, расположенный внизу, — фигуристка скользит назад, и ее руки и свободная нога точно в таком же положении. Описание остается прежним: опорная рука ее впереди, а о ее свободной руке и свободной ноге говорят, что они сзади. Давайте посмотрим на оставшиеся снимки в верхнем ряду. На снимке 15, б опорная рука и свободная нога — впереди, а свободная нога и опорная рука — сзади. На снимке 15, г свободная рука и свободная нога — впереди, а опорная рука — сзади. Снимки в нижнем ряду показывают то же положение рук и свободной ноги, а потому и описание совершенно одинаковое, хотя в данном случае фигуристка скользит назад. Разница заключается только в положении головы: о нем можно сказать, что фигуристка смотрит вперед или назад независимо от направления движения.

Между прочим, глядя на эту подборку фотографий, вы можете быть введены в заблуждение положением головы. Чтобы вам было понятно, оговоримся, что фигуристка в верхнем ряду скользит вперед, а в нижнем — назад; но не полагайте, что фигурист обязательно скользит в том направлении, куда повернута его голова.

Когда фигуристка в прямой позиции, то есть когда ни одна рука не выдвинута вперед, говорят, что руки и плечи в нейтральной позиции.

Позиции, показанные на этих снимках, являются основными в фигурном катании. Не жалейте, что они слишком упрощены. Есть много тонкостей, особенно в положении корпуса, о которых вы узнаете позднее. Заметьте еще, что когда рука впереди, то и соответствующее плечо впереди, а если рука сзади, то и плечо обычно сзади.

ОФП

Разминка: легкий бег – 5 мин. Многоскоки

Упражнения для улучшения координации: “Цапелька”, “Ласточка”, Скручивания, Наклоны