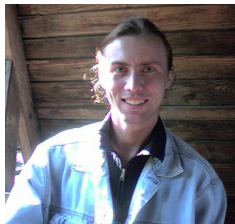


**Школа фигурного катания
на роликах. Программа
обучения для взрослых.**



Vitaliy Opekan

**Виталий
Опекан** —
действующий
фигурист и
Мастер
спорта по
ФК, Чемпион
Москвы и
призер
Союза среди

юниоров (СССР). Тренер с
большим опытом работы в
США с фигуристами всех
уровней и возрастов. На
протяжении более десяти лет
выступал в мировых шоу и
профессиональных
соревнованиях. Член
крупнейшей Международной
Организации Фигуристов PSA
(Профессиональной
Ассоциации Фигуристов)



**ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА РОЛИКАХ
ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА**

Адрес: г. Москва
ДК Железнодорожников
ул. Новая, дом 2.

+7-929-6060-535
www.rollerskate.club
E-mail: skate@opekan.com

**ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ
НА РОЛИКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА**

**Школа фигурного
катания на роликах.
Программа обучения
для взрослых.**



+7-929-6060-535
www.rollerskate.club

***Inline Figure Skating
School***

Школа фигурного катания на роликах. Программа обучения для взрослых.



Коньки с рамой "Snow White" Рекомендованы для фигурного катания на роликах.

Учебная программа для взрослых предназначена для начинающих фигуристов, которые хотят научиться кататься на роликах. Она повысит уровень

физической подготовки, улучшит баланс и координацию при освоении техники фигурного катания на роликах. Программа разделена на четыре уровня. Обучающийся будет прогрессировать с индивидуальной скоростью и мотивирован во время изучения элементов фигурного катания. Это новая и захватывающая программа для людей, которые хотят получить удовольствие от катания на роликах и вести здоровый образ жизни.

Этап 1

Уровень 1

Падать и вставать на коньках.
Шагать на коньках вперёд и скользить.
Фонарики вперёд.
Скольжение змейкой назад.
Фонарики назад.
Скольжение на одной ноге вперёд 1.5-2 метра (на правой и левой ноге).
Повороты на 180 градусов на месте.
Торможение двумя ногами или одной ногой вперёд.
Подталкивание по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки вперёд (обе ноги находятся на полу).
Скольжение на двух ногах по дуге в правую и левую стороны.

Уровень 2

Скольжение "ёлочкой" вперёд.
Подталкивания по кругу одной ногой по часовой и против часовой стрелки назад (обе ноги находятся на полу).
Поворот на 180 градусов по часовой и против часовой стрелки при скольжении на двух ногах с переднего хода по дуге.
Скольжение на одной ноге вперёд по дуге 1.5-2 метра (ПВН, ЛВН).
Скольжение на одной ноге вперёд по дуге 1.5-2 метра (ПВВ, ЛВВ).
Перебежки (подсечки) вперёд по часовой и против часовой стрелки.

Скольжение на одной ноге назад (правой и левой).
Циркуль вперёд внутрь на правой и левой ноге.
Шоссе вперёд по часовой и против часовой стрелки.



Коньки с рамой "Pic skate" Рекомендованы для фигурного катания на роликах

Этап 2

Уровень 3

Скольжение на одной

ноге назад по дуге 1.5-2 метра (ПНН, ЛНН).

Скольжение на одной ноге назад по дуге 1.5-2 метра (ПНВ, ЛНВ).

Перебежки (подсечки) назад по часовой и против часовой стрелки.

Моухок : с ПВВ на ЛНВ и ЛВВ на ПНВ.

Скольжение по дуге по пол круга : ПВН, ЛВН и ПВВ, ЛВВ.

Остановка (тормоз) назад правой и левой ногой.

Вращение на двух ногах.

Перебежка вперёд, шоссе. С увеличением скорости по часовой и против часовой стрелки.

Уровень 4

Тройки вперёд с переднего хода на скорости или/и с места (ПВН, ЛВН, ПВВ, ЛВВ).

Скольжение ёлочкой по периметру всего катка.

Перетяжки вперёд : ПВН—ПВВ и ЛВВ—ЛВН, ЛВН—ЛВВ и ПВВ—ПВН.

Перебежка назад в одну сторону, смена направления через змейку, перебежка назад в другую сторону. (повторить секвенцию несколько раз подряд).

Несколько перебежек вперёд, внутренний моухок, несколько перебежек назад, вперёд внутрь по часовой и против часовой стрелки (повторить более двух раз).

Шоссе назад.

Использовать всю площадь катка. Вдоль длинного борта : тройка вперёд с ПВН , смена направления через змейку назад, перебежка, тройка вперёд с ПВН, и т. д. ... (повторить несколько раз подряд). Далее с другой ноги с ЛВН.

ШКОЛА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА РОЛИКАХ ВИТАЛИЯ ОПЕКАНА

Адрес : г. Москва,
ДК Железнодорожников
ул. Новая, дом 2.

+7-929-6060-535
www.rollerskate.club
E-mail: skate@opekan.com