

Тематика и содержание реферативных работ по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту) для студентов 2 курса дневной формы получения образования

Содержание 1 варианта

1. Теоретические основы техники скоростного бега на коньках.

Дать понятие о спортивной технике. Её определение. Обосновать влияние внешних внутренних факторов на структуру движений конькобежца. Раскрыть особенности техники бега на коньках. Дать характеристику фазовым структурам скользящего шага. Обозначить границу фаз. Выполнить анализ динамических усилий в различных фазах шага конькобежца. Изучить динамику изменения скорости в шаге, длину и частоту шагов в беге на различные дистанции. Дать понятие о ритмической структуре бега. Обозначить взаимосвязь скорости бега, длины и частоты шагов.

Содержание 2 варианта

1. Биомеханические основы техники бега на коньках.

Описать технику бега как совокупность кинетической, динамической и ритмической структур движений конькобежца. Определить силы, воздействующие на конькобежца во время бега на коньках. Раскрыть угловые характеристики посадки конькобежца в цикле двойного шага. Выполнить биомеханический анализ техники бега по прямой, по повороту, во время стартового разгона. Сделать количественный и качественный анализ динамограммы отталкивания.

Содержание 3 варианта

1. Общие педагогические требования к рациональной технике бега.

Раскрыть эволюцию техники бега на коньках как отражение общих закономерностей спортивной техники и биомеханики. Обосновать требования к посадке конькобежца. Выделить важнейшие элементы техники бега и дать им характеристику. Раскрыть технику движения руками при беге на коньках.

Содержание 4 варианта

1. Методика обучения техники бега на коньках.

Описать основы теории обучения двигательным действиям в спорте. Раскрыть структуру формирования основ техники скоростного бега на коньках. Представить методы и методические приемы для обучения скоростному бегу на коньках. Раскрыть методику контроля и самоконтроля за усвоением техники бега. Перечислить типовые ошибки и обосновать методику

их устранения на контрольных примерах. Представить упражнения для устранения основных ошибок. Назовите тренажёры и тренажёрные устройства, применяемые для обучения технике бега на коньках.

Содержание 5 варианта

1. Обучение техники бега по прямой.

Сделать анализ цикла двойного шага. Рассказать о периодах двойной и одиночной опоры. Раскрыть методику обучения технике бега по прямой. Представить комплекс упражнений на льду и совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой. Перечислить основные ошибки при обучении технике бега по прямой и обосновать методику их устранения.

Содержание 6 варианта

1. Обучение техники бега по повороту.

Описать особенности техники бега по повороту. Сделать фазовый анализ двойного шага. Определить динамику усилий при беге по повороту. Дать характеристику силам реакции опоры при одноопорном и двухопорном отталкивании. Раскрыть методику обучения технике бега по повороту. Представить комплекс упражнений на льду для обучения и совершенствования элементов техники бега по повороту. Раскрыть тактику прохождения поворотов с одной, с двумя руками и без помощи рук. Перечислить основные ошибки при обучении технике бега по повороту и обосновать методику их устранения.

Содержание 7 варианта

1. Обучение технике бега со старта.

Сделать анализ кинематических и динамических характеристик различных вариантов стартового разгона. Определить пути наиболее эффективного стартового разгона. Выделить основные технические элементы при беге со старта. Раскрыть изменение угловых характеристик тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Описать работу рук при стартовом разгоне. Изобразить расположение ОЦМ относительно точки приложения толчкового усилия при беге со старта. Раскрыть методику обучения. Представить комплекс упражнений на льду для обучения и совершенствования элементов техники стартового разгона.