

## **Контрольные вопросы и задания**

**для самостоятельной подготовки к экзамену и текущему контролю знаний по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (фигурное катание на коньках) для студентов 1 курса дневной формы получения образования**

### **Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках**

#### **Тема 1. Введение в специальность**

1. Какими видами спорта занимаются на коньках?
2. Дайте общую характеристику фигурного катания на коньках .
3. Охарактеризуйте влияние занятий фигурным катанием на коньках на организм занимающихся.
4. Какие специальные учебные заведения готовят специалистов по фигурному катанию на коньках у нас в стране?
5. Раскройте квалификационную характеристику тренера по фигурному катанию на коньках.
6. Назовите учреждения и организации, где могут работать специалисты фигурного катания на коньках.
7. Какими основными знаниями, навыками и умениями, чертами характера должен обладать специалист по фигурному катанию на коньках для работы тренером в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР?
8. Какими основными знаниями, навыками и умениями, чертами характера должен обладать специалист по фигурному катанию на коньках для работы тренером с высококвалифицированными спортсменами в ЦОП, сборных командах города, области, страны?
9. Назовите виды фигурного катания на коньках, кратко охарактеризуйте их.

#### **Тема 2 Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания**

1. Перечислите этапы системы подготовки фигуристов.
2. В каких спортивных учреждениях осуществляется процесс достижения и совершенствования спортивного мастерства фигуристов?
3. Ознакомьте со структурой государственных органов управления фигурным катанием на коньках в стране.
4. Ознакомьте со структурой общественного управления фигурным катанием на коньках в стране.
5. Какую роль в развитии фигурного катания на коньках оказывают самодеятельные органы управления?

### **Тема 3 Техника безопасности на занятиях фигурным катанием на коньках**

1. Назовите температурные режимы для организации и проведения занятий и спортивных мероприятий на искусственных площадках, предназначенных для занятий фигурным катанием на коньках.
2. Какова организация врачебного контроля в стране и самоконтроля за занимающимися фигурным катанием на коньках.
3. Назовите основные гигиенические требования к инвентарю и экипировке фигуриста.
4. Ознакомьте с требованиями организации заточки фигурных коньков на современных спортивных базах.
5. Ознакомьте с методикой закаливания организма фигуриста и личной гигиеной.
6. Расскажите об основных правилах соблюдения техники безопасности на занятиях фигурным катанием на коньках.
7. Перечислите основные травмы и заболевания спортсмена, характерные для занимающихся фигурным катанием на коньках.
8. Ознакомьте с методикой предупреждения травматизма. Раскройте методы страховки и само страховки в фигурном катании на коньках.
9. Каковы основные правила оказания первой помощи пострадавшим при получении ушибов, трещин и переломов?

### **Тема 4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в фигурном катании на коньках**

1. Дайте характеристику условий занятий в различные периоды тренировки и соревнований.
2. Назовите примерный регламент проведения соревнований для фигуристов в отдельных видах фигурного катания на коньках.
3. Назовите специфические особенности всех видов фигурного катания на коньках.
4. Перечислите силы, действующие на фигуриста во время исполнения прыжков и вращений.
5. Раскройте систему оценки результатов соревновательной деятельности фигуристов.
6. Назовите лучшие достижения в фигурном катании на коньках спортсменов Республики Беларусь.

### **Тема 5 Классификация, систематика и терминология в фигурном катании на коньках**

1. Дайте определение терминам и основным понятиям.

2. Назовите и раскройте терминологию, которой пользуются тренеры при обучении технике фигурного катания на коньках.
3. Дайте определение терминам, характеризующих основные элементы фигурного катания на коньках.
4. Опишите термины, которые характеризуют элементы всех видов фигурного катания на коньках.

## **Тема 6 История развития фигурного катания на коньках**

1. Расскажите, когда появились металлические коньки и как в дальнейшем совершенствовались их конструкция до настоящего времени.
2. Раскройте особенности проведения первых соревнований фигуристов.
3. Назовите основные предпосылки возникновения клубов конькобежцев и национальных конькобежных объединений. Дайте краткую характеристику их деятельности.
4. Дайте характеристику проведения первых чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках (даты проведения, правила соревнований, виды программ, порядок определения победителей, фамилии чемпионов).
5. Охарактеризуйте развитие фигурного катания на коньках в дореволюционной России (первые конькобежные клубы, характеристика социального состава, условия существования и их деятельность).
6. Дайте представление об организации и проведении соревнований фигуристов в дореволюционной России.
7. Расскажите, как совершенствовалась программа соревнований и порядок определения победителей. Назовите имена и фамилии сильнейших русских фигуристов дореволюционного периода.
8. Расскажите о развитии фигурного катания на коньках в период 1917-1947 годов в России и СССР. Дайте характеристику состояния фигурного катания на коньках в СССР в период с 1947 по 1991 годы.
9. Проведите анализ соревновательной деятельности советских фигуристов мужчин и женщин на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.
10. Назовите даты вступления Федерации фигурного катания на коньках СССР и Белорусского союза конькобежцев в члены международного союза конькобежцев (ИСУ).
11. Раскройте особенности развития фигурного катания на коньках в настоящее время (1992-2014 годы).
12. Расскажите о состоянии и развитии фигурного катания на коньках в Белоруссии (1924-2014 годы).
13. Охарактеризуйте современное состояние фигурного катания на коньках в Белоруссии.
14. Какие виды спорта объединяет ИСУ? Какие национальные спортивные организации объединяет ИСУ и их количество?

15. Расскажите о современной организационной структуре ИСУ. Какова система выборов руководящих органов ИСУ?

16. Цели, задачи и основное содержание работы ИСУ. Ознакомьте с финансовой деятельностью и бюджетом.

17. Каким образом осуществляется взаимосвязь ИСУ с национальными спортивными федерациями?

18. Представьте организационную структуру белорусского союза конькобежцев (БСК). Назовите фамилии руководителей БСК.

## **Тема 7 Правила соревнований, организация и проведение соревнований**

1. Какой документ является основным руководящим материалом при проведении соревнований? Кто имеет право вносить в него изменение?

2. Раскройте основные пункты положения о соревнованиях.

3. Раскройте принцип построения календаря соревнований.

4. Перечислите состав судейской коллегии и обязанности судей.

5. Назовите состав главной судейской коллегии.

6. Назовите основные виды соревнований.

7. Подсчитайте количество медалей, которое разыгрывается на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

8. Как подсчитываются очки в отдельных видах фигурного катания на коньках? Как определить победителя при равенстве очков?

9. Охарактеризуйте методику выставления оценок судьями.

10. Как проводится жеребьевка участников однодневных, двухдневных, трехдневных соревнований?

## **Тема 8 Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках**

1. Представьте сведения о развитии фигурного катания на коньках в стране за истекший сезон.

2. Перечислите количество занимающихся фигурным катанием на коньках в стране, название спортивных организаций, культивирующих фигурное катание на коньках; количество подготовленных спортсменов-разрядников (I р., КМС, МС).

3. Раскройте новшества в технике, тактике, методике тренировки и в правилах соревнований.

4. Сделайте анализ выступлений белорусских фигуристов в истекшем сезоне (чемпионат РБ, чемпионат Европы, чемпионат мира, Олимпийские игры).

## **Раздел II Техника, тактика, физические и психические качества**

### **Тема 9 Техника фигурного катания на коньках**

1. Дайте понятие спортивной техники в фигурном катании на коньках.
2. Назовите виды фигурного катания на коньках.
3. Раскройте влияние внешних и внутренних факторов на соревновательную деятельность фигуриста.
4. Назовите общие особенности техники элементов фигурного катания на коньках в различных его видах.
5. Какие элементы фигурного катания на коньках присущи только одиночному виду?
6. Какие элементы фигурного катания на коньках присущи только парному катанию?
7. Какие элементы фигурного катания на коньках присущи только спортивным танцам на льду?
8. Какие элементы фигурного катания на коньках присущи только синхронному катанию?
9. Дайте характеристику основным элементам фигурного катания на коньках.
10. Дайте характеристику основным прыжкам фигуриста.
11. Охарактеризуйте вращения и прыжки во вращения.
12. Назовите особенности исполнения прыжков и вращений в парном катании.
13. Подробно опишите технику исполнения реберных прыжков в фигурном катании на коньках.
14. Подробно опишите технику исполнения зубцовых прыжков в фигурном катании на коньках.
- 15.

### **Тема 10 Тактика фигурного катания на коньках**

1. Дайте определение понятия «тактика фигуриста», «тактическая подготовка» и «тактическая подготовленность».
2. Раскройте основные тактические задачи, стоящие перед фигуристом в соревновании.
3. Перечислите факторы, определяющие поведение фигуриста в соревновании.
4. Раскройте варианты разминок перед стартом?
5. Перечислите методические приемы обучения тактики исполнения коротких программ в разных соревновательных ситуациях.
6. Перечислите методические приемы обучения тактики исполнения произвольных программ в разных соревновательных ситуациях.

## **Тема 11 Требования к физической и психологической подготовленности спортсменов**

1. Дайте краткую характеристику развития физических качеств, необходимых фигуристу.
2. Назовите средства и методы воспитания основных физических качеств фигуриста.
3. Раскройте критерии оценки силовых, скоростных способностей, выносливости и ее разновидности, координационных способностей и гибкости.
4. Раскройте особенности психологической подготовленности в фигурном катании на коньках.
5. Дайте характеристику общей и специальности подготовки фигуриста.

### **Раздел III Теория и методика обучения в фигурном катании на коньках**

#### **Тема 12 Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках**

1. Раскройте связь обучения и тренировки в фигурном катании на коньках.
2. Какое материалистическое учение И.П.Павлова является основой методики обучения? Какова его сущность?
3. Общепедагогические принципы как научно-педагогическая основа обучения. Перечислите и раскройте их содержание и значение.
4. Перечислите основные средства обучения в фигурном катании на коньках и раскройте их содержание.
5. Перечислите основные методы обучения и раскройте их сущность.
6. На каких этапах обучения целесообразно применение метода разучивания расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целом и метода разучивания целостного упражнения с избирательным вычленением деталей.

#### **Тема 13 Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках**

1. Урок как основная форма проведения занятий по фигурному катанию на коньках. Раскройте структуру его проведения.
2. Задачи проведения отдельных частей урока. Какова продолжительность частей урока.

3. Раскройте особенности проведения занятий с начинающими фигуристами.

### **Тема 14 Методика начального обучения**

1. Дайте характеристику процессу начального обучения.
2. Как формируется двигательный навык передвижения на коньках на этапе первоначального обучения скольжению?
3. Какие упражнения способствуют подготовке мышц и костно-связочного аппарата будущих фигуристов.
4. Как правильно шнуровать фигурные ботинки. Какие коньки используются на этапе первоначального обучения?
5. Какие упражнения на коньках можно рекомендовать новичкам перед выходом на лёд.
6. Перечислите способы обучения передвижению на коньках.
7. Какие существуют способы самостраховки новичков на занятиях на льду?
8. Раскройте методику обучения передвижению по прямой «елочкой».
9. Раскройте методику обучения основных упражнений для новичков: «фонарики», «змейки», «цапелька» и т.д.
10. Какова роль использования подвижных игр и эстафет на этапе начального обучения?
11. Какие контрольные упражнения следует использовать в процессе обучения для оценки усвоения навыка скольжения?
12. Назовите наиболее распространённые ошибки в начальных упражнениях фигуристов.

### **Тема 15 Методика обучение технике элементов в различных видах фигурного катания на коньках**

1. Назовите основные требования, предъявляемые к навыкам катания фигуриста. Ознакомьте с основными элементами фигурного катания на коньках.
2. Ознакомьте с последовательностью обучения шагов, прыжков, вращений.
3. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями в зале для освоения техники прыжков.
4. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями на льду для освоения техники прыжков.
5. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями в зале для освоения техники вращений.
6. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями на льду для освоения техники вращений.

7. Раскройте особенности специально-подготовительных упражнений в парном катании.

8. Назовите команды судьи, стартера на старте и раскройте действия конькобежца по их выполнению.

9. Назовите основные задачи начального обучения элементам техники.

10. Ознакомьте со специально-подготовительными и имитационными упражнениями и упражнениями на льду для освоения и совершенствования техники основных элементов фигурного катания на коньках.

11. Какие имитационные упражнения используются фигуристами для обучения элементам техники реберных прыжков?

#### **Раздел IV Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках**

#### **Тема 16 Содержание спортивной подготовки в фигурном катании на коньках**

1. Назовите виды спортивной подготовки фигуристов. Какова их взаимосвязь и взаимозависимость?

2. Дайте краткую характеристику трех групп тренировочных упражнений фигуристов (неспецифические, специфические, специальные). Что у них общего и какое принципиальное различие?

3. Дайте краткую характеристику общей, специальной и специализированной подготовки фигуриста. В чем заключается их взаимосвязь и взаимозависимость?

4. Дайте характеристику понятия «спортивная форма фигуриста».

5. Раскройте понятие периодизация круглогодичной подготовки фигуриста.

6. Раскройте структуру многолетней подготовки фигуриста.

7. Покажите принципиальную динамику ОФП, СФП, СП по фазам многолетней подготовки фигуриста.

8. Раскройте структуру макроцикла подготовки фигуриста.

9. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в переходном периоде.

10. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в подготовительном периоде.

11. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки фигуристов в соревновательном периоде.

12. Раскройте понятие и основные принципы построения мезоциклов в подготовке фигуристов.

13. Раскройте понятие и основные принципы построения микроцикла в подготовке фигуристов.

14. Дайте краткую характеристику методических принципов спортивной подготовки.



15. Раскройте содержание дневника спортсмена.
16. Какие записи в дневнике должен выполнить спортсмен после проведения тренировочного занятия?
17. Как проводится анализ выполненной работы за неделю, месяц, период, год?
18. По каким показателям определяются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок?
19. Определите объемы соотношения средств ОФП и СФП в подготовительном периоде тренировки на различных этапах подготовки.
20. Раскройте формы и содержание записей в плане-конспекте занятий.
21. Как формируются задачи занятия?
22. Назовите время продолжения отдельных частей занятия для групп начальной подготовки.
23. Составьте комплекс упражнений для подготовительной части занятия с учетом развития одного из физических качеств.
24. Назовите особенности заполнения третьей графы плана-конспекта (организационно-методические указания).

### **Тема 17 Классификация основных средств подготовки и методов их применения**

1. Перечислите основные средства подготовки в фигурном катании на коньках. Физические упражнения, как основные средства подготовки в фигурном катании на коньках.
2. Назовите соревновательные программы фигуристов.
3. Перечислите специально-подготовительные, развивающие и подводящие упражнения. Дайте их определение и направленность. Каковы основные требования, предъявляемые к выбору специально-подготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.
4. Перечислите обще-подготовительные упражнения. Назовите основные требования, предъявляемые к выбору обще-подготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.
5. Назовите методы спортивной подготовки.
6. Дайте характеристику методу строго регламентированного упражнения. Раскройте его воздействие на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.
7. Дайте характеристику игровому методу. Его характерные принципы и область применения в фигурном катании на коньках.
8. Дайте характеристику соревновательному методу. Раскройте особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке фигуристов.
9. Перечислите основные параметры управления состоянием спортсмена (содержание нагрузки, чередование нагрузки и отдыха).
10. Дайте характеристику средствам и методам тренировки,

применяемым в фигурном катании на коньках.

11. Перечислите основные средства и методы тренировки, применяемые в работе юными фигуристами.

12. В чем заключаются различия в применении средств и методов тренировки в зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапа круглогодичной тренировки?

### **Тема 18 Виды подготовки фигуристов**

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки фигуристов.
2. Раскройте цели и задачи технической подготовки фигуристов.
3. Раскройте цели и задачи тактической подготовки фигуристов.
4. Раскройте цели и задачи теоретической подготовки фигуристов.
5. Раскройте цели и задачи психологической подготовки фигуристов.
6. Сделайте анализ соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий фигурным катанием на коньках.
7. Какие упражнения из других видов спорта, применяются в тренировке фигуристов.
8. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в фигурном катании на коньках.
9. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении вариантами тактических приемов в фигурном катании на коньках.
10. Какова роль лекции, кинофильмов, работы с информационными источниками для усвоения теоретических основ техники и тактики фигурного катания на коньках?
11. Раскройте особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки (лекции, семинары, самостоятельная работа с учебником и т.д.).

### **Тема 19 Особенности спортивной подготовки фигуристов различной квалификации**

1. Назовите критерии оценки технико-тактического мастерства в группах начальной подготовки.
2. Назовите критерии оценки технико-тактического мастерства в учебно-тренировочных группах.
3. Назовите критерии оценки технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования.
4. Раскройте особенности построения тренировочного процесса в группах различного возраста и различной подготовленности.
5. Перечислите особенности развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в группах различного возраста и различной подготовки.

## **Тема20 Особенности подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках**

1. Дайте краткую характеристику видам фигурного катания на коньках.
2. Какими анатомо-физиологическими показателями должен обладать фигурист-одиночник?
  1. 3. Какими анатомо-физиологическими качествами должен обладать фигурист-парник?
  2. 4. Какими анатомо-физиологическими показателями должен обладать фигурист-танцор?
6. Перечислите особенности построения отдельных этапов круглогодичной подготовки в различных видах фигурного катания на коньках.
7. Назовите средства, методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в различные периоды учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных фигуристов.
8. Назовите основные правила положения о допуске фигуристов для участия в главных стартах сезона.
  3. 8. Как составляются индивидуальные графики учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных фигуристов?

## **Тема21 Совершенствование специальных физических и психических качеств фигуристов**

1. Перечислите общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения для развития и совершенствования физических качеств фигуриста.
2. Как развить собственно-силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость?
3. Какие упражнения применяются для развития быстроты?
4. Какие упражнения применяются для развития гибкости и координационных способностей фигуриста?
5. Какие упражнения применяются для развития общей, скоростной и специальной выносливости на земле?
6. Какие упражнения применяются для развития общей, скоростной и специальной выносливости на льду?
7. Какими методами воспитываются психические и волевые качества фигуриста?

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Гришина, М. В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дисс...канд. пед. наук / М. В. Гришина. – М. : 1975. – 18 с.
2. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
3. Кубашевская, Л. И. Фигурное катание на коньках. Основы техники одиночного произвольного катания на коньках: лекция для студентов-заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.
4. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.
5. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.

## **Контрольные вопросы и задания**

**для самостоятельной подготовки к экзамену и текущему контролю знаний по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (фигурное катание на коньках) для студентов 2 курса дневной формы получения образования**

### **Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках**

#### **Контрольные вопросы**

##### **Тема 7 Правила соревнований, организация и проведение соревнований**

1. Назовите виды соревнований в фигурном катании на коньках.
2. Назовите принципы построения календаря соревнований и их планирование.
3. Как составить положение о соревновании по фигурному катанию на коньках?
4. Охарактеризуйте состав судейской коллегии и работу судейской бригады.
5. Расскажите о правилах соревнований по фигурному катанию на коньках, о правах и обязанностях участников и судей.

##### **Тема 8 Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках**

1. Предоставьте сведения о развитии фигурного катания на коньках в стране за истекший сезон.
2. Перечислите количество занимающихся фигурным катанием на коньках в стране, название спортивных организаций, культивирующих фигурное катание на коньках; количество подготовленных спортсменов-разрядников (I р., КМС, МС).
3. Раскройте новшества в технике, тактике, методике тренировки и в правилах соревнований.
4. Проведите анализ выступлений белорусских фигуристов в истекшем сезоне (чемпионат РБ, чемпионат Европы, чемпионат мира, Олимпийские игры).

### **Раздел II Техника, тактика, физические и психические качества**

#### **Контрольные вопросы**

##### **Тема 9 Техника фигурного катания на коньках**

1. Раскройте эволюцию техники фигурного катания на коньках.

2. Раскройте биомеханические основы техники фигурного катания на коньках.
3. Раскройте технику исполнения дуг.
4. Назовите характерные ошибки при исполнении дуг.
5. Перечислите специальные упражнения на льду для обучения и совершенствования техники дуг.
6. Раскройте технику исполнения перетяжек.
7. Перечислите специальные упражнения на льду для обучения и совершенствования техники перетяжек.
8. Назовите характерные ошибки при исполнении перетяжек.
9. Раскройте технику исполнения троек.
10. Перечислите специальные упражнения на льду для обучения и совершенствования техники троек.
11. Назовите характерные ошибки при исполнении троек.
12. Раскройте технику исполнения скоб.
13. Перечислите специальные упражнения на льду для обучения и совершенствования техники скоб.
14. Назовите характерные ошибки при исполнении скоб.
15. Раскройте технику исполнения крюка.
16. Перечислите специальные упражнения на льду для обучения и совершенствования техники крюка.
17. Назовите характерные ошибки при исполнении крюка.

## **Контрольные вопросы**

### **Тема 10 Тактика фигурного катания на коньках**

1. Раскройте методические особенности тактики фигуристов в соревновательный период.
2. Раскройте значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
3. Расскажите о вариантах соревновательных действий.
4. Как распределяются силы по ходу соревнований?
5. Определите, какой тактике вы будете придерживаться в соревнованиях и предстартовых разминках при наличии соперника равным по подготовленности.
6. Расскажите о руководящей роли тренера в соревнованиях.
7. Приведите примеры тактической борьбы с участием сильнейших фигуристов мира.
8. Какие вы знаете приемы психологического воздействия на соперников и маскировки намерений?
9. Расскажите о методике обучения юных фигуристов умению оценивать влияние внешних условий.
10. Перечислите действия тренера во время соревнований.

11. Раскройте методику оценки технической подготовленности фигуристов.

## **Тема 11 Требования к физической и психологической подготовленности фигуристов**

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите методы психологической подготовленности фигуриста.
2. Раскройте методику психологической подготовки фигуриста к соревнованиям в отдельных видах фигурного катания на коньках.
3. Дайте характеристику психологической напряженности и способы её регулирования в тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Раскройте способы управления предстартовому состоянию спортсмена.
5. Какими психологическими качествами должны обладать спортсмены в зависимости от специализации фигуриста?

## **Раздел III Теория и методика обучения в фигурном катании на коньках**

### **Контрольные вопросы**

#### **Тема 15 Методика обучения технике элементов в различных видах фигурного катания на коньках**

1. Раскройте методику овладения техникой основных элементов фигурного катания на коньках: дуга, перетяжка, тройка, скоба.
2. Раскройте методику овладения техникой основных элементов фигурного катания на коньках: крюк, выкрюк, петля.
3. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники реберных прыжков в одиночном катании.
4. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники зубцовых прыжков в одиночном катании.
5. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники комбинированных вращений.
6. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники прыжков во вращения.
7. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники поддержек в парном катании и спортивных танцах на льду.
8. Раскройте методику приобретения навыков в выявлении и устранении ошибок в технике обводок в парном катании и спортивных танцах на льду.

9. Назовите основные ошибки в совместных вращениях у пар и танцоров, их последствия, причины появления и пути устранения.

10. Подробно расскажите о схеме методики обучения всех элементов фигурного катания на коньках.

## **Раздел IV Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках**

### **Тема 17 Классификация основных средств подготовки и методов их применения**

1. Перечислите основные средства подготовки в фигурном катании на коньках. Физические упражнения, как основные средства подготовки в фигурном катании на коньках

2. Назовите соревновательные упражнения фигуристов.

3. Перечислите специально-подготовительные, развивающие и подводящие упражнения. Дайте их определение и направленность. Каковы основные требования, предъявляемые к выбору специально-подготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.

4. Перечислите общие подготовительные упражнения. Назовите основные требования, предъявляемые к выбору общих подготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.

5. Назовите методы спортивной подготовки.

6. Дайте характеристику методу строго регламентированного упражнения. Раскройте его воздействие на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств.

7. Дайте характеристику игровому методу. Его характерные принципы и область применения в фигурном катании на коньках.

8. Дайте характеристику соревновательному методу. Раскройте особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке фигуристов.

9. Перечислите основные параметры управления состоянием спортсмена (содержание нагрузки, чередование нагрузки и отдыха).

10. Дайте характеристику средствам и методам тренировки, применяемым в фигурном катании на коньках.

11. Перечислите основные средства и методы тренировки, применяемые в работе юными фигуристами.

12. В чем заключаются различия в применении средств и методов тренировки в зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапа круглогодичной тренировки.

#### **1. Виды подготовки фигуристов**

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки фигуристов.

2. Раскройте цели и задачи технической подготовки фигуристов.



3. Раскройте цели и задачи тактической подготовки фигуристов.
4. Раскройте цели и задачи теоретической подготовки фигуристов.
5. Раскройте цели и задачи психологической подготовки фигуристов.
6. Сделайте анализ соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий фигурным катанием на коньках.
7. Какие упражнения из других видов спорта, применяются в тренировке фигуристов.
8. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в фигурном катании на коньках.
9. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении вариантами тактических приемов в фигурном катании на коньках.
10. Какова роль лекции, кинофильмов, работы с информационными источниками для усвоения теоретических основ техники и тактики фигурного катания на коньках?
11. Раскройте особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки (лекции, семинары, самостоятельная работа с учебником и т.д.).

## **Тема 19 Особенности спортивной подготовки фигуристов различной квалификации**

1. Назовите критерии оценки технико-тактического мастерства в группах начальной подготовки.
2. Назовите критерии оценки технико-тактического мастерства в учебно-тренировочных группах.
3. Назовите критерии оценки технико-тактического мастерства в группах спортивного совершенствования.
4. Раскройте особенности построения тренировочного процесса в группах различного возраста и различной подготовленности.
5. Перечислите особенности развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в группах различного возраста и различной подготовки.

## **Раздел VI Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках**

### **Тема 26 Теория и система отбора в фигурном катании на коньках**

1. Определите понятие о спортивной пригодности, одаренности и способностях фигуристов.
2. Перечислите основные показатели отбора.
3. Назовите средства и методы отбора, раскройте их содержание.
4. Перечислите и охарактеризуйте ступени отбора.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Гришина, М. В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дисс...канд. пед. наук / М. В. Гришина. – М. : 1975. – 18 с.
2. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
3. Кубашевская, Л. И. Фигурное катание на коньках. Основы техники одиночного произвольного катания на коньках: лекция для студентов-заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.
4. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.
5. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.

## **Контрольные вопросы и задания**

**для самостоятельной подготовки к экзамену и текущему контролю знаний по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (фигурное катание на коньках) для студентов 3 курса дневной формы получения образования**

### **Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках**

#### **Тема 8. Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках**

1. Характеристика классификации по фигурному катанию на коньках.
2. Изменения в правилах ИСУ, связанных с оценкой соревновательных программ в различных видах фигурного катания на коньках.
3. Тенденция развития одиночного, парного катания и спортивных танцев на льду.
4. Анализ выступления белорусских фигуристов в прошедшем сезоне.
5. Развитие массового фигурного катания в стране.

### **Раздел II. Техника, тактика, физические и психические качества**

#### **Тема 9. Техника фигурного катания на коньках**

1. Общие основы техники элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки, тройки, скобы, крюки, выкрюки, петли.
2. Общие требования к технике в спортивных танцах на льду.
3. Виды и разновидности техники в спортивных танцах на льду.
4. Индивидуальные особенности техники в спортивных танцах на льду.
5. Позиции, хваты, построения.
6. Основные шаги, твизлы, чоктау, моухоки.
7. Совместные вращения, обводки, поддержки.

#### **Тема 10. ТАКТИКА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ**

1. Определение понятий о тактической подготовке и подготовленности.
2. Факторы, определяющие выбор тактики фигуриста.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
4. Методика тактической подготовки в соревновательный период у спортивных танцев на льду.
5. Варианты соревновательных действий.
6. Распределение сил по ходу соревнований

7. Методика составления предстартовых и соревновательных разминок.

8. Методика составления предстартовых и соревновательных прокатов коротких и произвольных программ.

9. Изменения и совершенствование стратегии и тактики в соответствии с развитием физических возможностей, ростом технического мастерства, изменением условий и правил соревнований.

### **Раздел III. Теория и методика обучения в фигурном катании на коньках**

#### **Тема 14. Методика начального обучения в фигурном катании на коньках**

1. Урок – основная форма организации проведения занятий.
2. Структура процесса обучения.
3. Значение инвентаря, спортивного костюма для успешного обучения катанию на коньках.
4. Подводящие специальные упражнения на коньках в помещении. Страховка и самостраховка.
5. Подводящие упражнения на льду. Основные двигательные действия новичков на льду: поза, скольжение на двух и одном коньке, отталкивание, повороты влево и вправо, кругом, остановка
6. Упражнения для совершенствования катания на коньках: «змейки», «фонарики» и т.д. Способы торможения.
7. Подвижные игры для закрепления и совершенствования навыков катания на коньках.

#### **Тема 15. Методика обучения технике элементов в парном катании**

1. Раскройте методику овладения техникой основных элементов фигурного катания на коньках: дуга, перетяжка, тройка, скоба.
2. Раскройте методику овладения техникой основных элементов фигурного катания на коньках: крюк, выкрюк, петля.
3. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники моухоков и чоктау.
4. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники твизлов.
5. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники поддержек в спортивных танцах на льду.
6. Назовите основные ошибки в совместных вращениях у пар и танцоров, их последствия, причины появления и пути устранения.
7. Подробно расскажите о схеме методики обучения всех элементов фигурного катания на коньках.

## **Раздел IV. Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках**

### **Тема 18. Виды подготовки фигуристов**

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки фигуристов.
2. Раскройте цели и задачи технической подготовки фигуристов.
3. Раскройте цели и задачи тактической подготовки фигуристов.
4. Раскройте цели и задачи теоретической подготовки фигуристов.
5. Раскройте цели и задачи психологической подготовки фигуристов.
6. Сделайте анализ соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий фигурным катанием на коньках.
7. Какие упражнения из других видов спорта, применяются в тренировке фигуристов.
8. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в фигурном катании на коньках.
9. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении вариантами тактических приемов в фигурном катании на коньках.
10. Раскройте особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки (лекции, семинары, самостоятельная работа с учебником и т.д.)

### **Тема 19. Особенности спортивной подготовки фигуристов различной квалификации.**

1. Расскажите об особенностях занятий с детьми дошкольного возраста.
2. Расскажите об особенностях занятий с детьми школьного возраста.
3. Как проходит организация и построение занятий с начинающими фигуристами?
4. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами учебно-тренировочных групп?
5. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами групп спортивного совершенствования?

## **Тема 20. Особенности подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках(спортивные танцы на льду)**

1. Перечислите и охарактеризуйте средства спортивной тренировки фигуристов-танцоров.
2. Дайте краткую характеристику объемам и интенсивности по периодам подготовки в спортивных танцах на льду.
3. Расскажите о подготовительном периоде фигуристов-танцоров.
  4. Расскажите о соревновательном периоде фигуристов-танцоров.
5. Расскажите о переходном периоде фигуристов-танцоров

### **1. Тема 21. Совершенствование специальных физических и психических качеств фигуристов.**

- 2.
3. Дайте характеристику общей, специализированной и специальной физической подготовки фигуристов.
4. Раскройте динамику ОФП, СФП и СП по фазам многолетней подготовки фигуристов.
  5. Раскройте методику развития и совершенствования физических качеств с использованием общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений у юных фигуристов.
  6. Раскройте методику развития, скоростно-силовых способностей у фигуристов.
  7. Перечислите методы развития быстроты и силы у фигуристов.
  8. Расскажите о методике развития гибкости и координационных способностей у фигуристов.
  9. Перечислите психические и волевые качества спортсменов и обоснуйте методику их развития.

## **Тема 22. Совершенствование технико-тактического мастерства в фигурном катании на коньках**

1. Дайте характеристику специально-подготовительным упражнениям фигуриста.

2. Назовите имитационные упражнения и приведите примеры применения их .
3. Опишите упражнения для объяснения и показа техники исполнения прыжковых элементов.
4. Опишите упражнения для объяснения и показа техники исполнения основных элементов фигурного катания на коньках.
5. Опишите упражнения для объяснения и показа техники вращений и прыжков во вращения.
6. Назовите основные ошибки в технике исполнения прыжковых элементов фигурного катания на коньках.
7. Назовите основные ошибки в технике вращений и прыжков во вращения.
8. Назовите основные ошибки в технике бега со старта.
9. Раскройте тактику проведения соревновательных разминок.
10. Раскройте методику действия тренера во время проведения соревнований.
11. Перечислите основные тактические действия фигуриста на соревнованиях .

## **Раздел V. Современная система спортивных соревнований и построение годичной подготовки фигуристов**

Тема 23. Система соревнований и ее влияние на планирование подготовки

- 1.
2. Назовите цели проведения соревнований и заранее обусловленную преимущественную направленность.
3. Раскройте структуру соревновательной деятельности фигуристов.
4. Назовите основные принципы планирования календаря соревновательной подготовки фигуристов в макроцикле.
5. Назовите основные принципы планирования календаря соревновательной подготовки фигуристов в многолетней подготовке.
6. Раскройте особенности применения соревновательного метода тренировки.

7. Раскройте особенности соревновательного метода в методике обучения.

8. Назовите виды соревнований по фигурному катанию на коньках и раскройте основные задачи для участников.

#### Тема 24. Особенности тренировки фигуристов в макроцикле

1. Раскройте структуру подготовительного периода подготовки в фигурном катании на коньках. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.
2. Раскройте структуру соревновательного периода подготовки в фигурном катании на коньках. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.
3. Раскройте структуру переходного периода подготовки в фигурном катании на коньках. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.

#### Тема 25. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям

1. Перечислите особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

### **Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках**

#### Тема 29. Теория и система отбора в фигурном катании на коньках

1. Дайте характеристику особенностям телосложения фигуристов во всех видах фигурного катания на коньках.



2. Перечислите тестирования для выявления скоростно-силовых качеств фигуристов.
3. Назовите основные черты фигуриста.
4. По каким критериям отбора происходит формирование сборных команд?
  5. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки
  6. Основной отбор и ориентация на четвертом этапе многолетней подготовки.
  7. Заключительный отбор и ориентация на пятом этапе многолетней подготовки.

**Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ГЦОР, РЦОП и национальной команде Республики Беларусь по фигурному катанию на коньках**

Тема 34. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении документов планирования учебно-тренировочного процесса для фигуристов различного возраста и спортивной квалификации.

1. Дайте характеристику документов планирования, используемых при подготовке спортсменов.
2. Охарактеризуйте методику их составления.
3. По каким принципам строится примерный индивидуальный план подготовки спортсмена.
4. Как составляется годовой план-график распределения учебных часов.
5. Опишите методику составления планов на период, месяц, неделю.
5. Какие основные моменты фиксируются в дневнике тренера и спортсмена.

Тема 35. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом занимающихся фигурным катанием на коньках

1. Расскажите об особенностях занятий с детьми дошкольного возраста.
2. Расскажите об особенностях занятий с детьми школьного возраста.
3. Как проходит организация и построение занятий с начинающими фигуристами?
4. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами учебно-тренировочных групп?
5. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами групп спортивного совершенствования?

**Раздел IX. Научно-методическое обеспечение подготовки фигуристов**

Тема 40. Организация и управление научно-методическим обеспечением подготовки фигуристов.

1. Какие темы затрагивают научные исследования в фигурном катании на коньках?
2. Перечислите основные целевые задания научно-методического обеспечения подготовки в фигурном катании на коньках.
3. Расскажите о медицинском обеспечении подготовки фигуристов.

Тема 42. Методы и методики исследования в фигурном катании на коньках.

1. Что такое дисперсионный анализ?
2. Дайте определение модельным характеристикам.
3. Какую роль играет кинотелевизионный метод в исследованиях фигуристов?
4. Охарактеризуйте стереофотограмметрический метод.
5. Какие еще методы исследования применяются в фигурном катании на коньках?

Тема 43. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы

1. Дайте общую характеристику научно-исследовательской работе студентов.
2. Какие цели и задачи научных исследований ставятся перед студентами?.
3. Расскажите о структуре и содержании научной работы.
4. Расскажите о содержании второй главы научной работы.

Тема 44. Методика написания статей, рефератов.

1. Какие элементы должна включать в себя статья?
2. Что должно быть включено во введение?
3. Расскажите о содержании основной части статьи.
4. Как составляются и подписываются таблицы и диаграммы?

## **Раздел X. Материально-техническое обеспечение подготовки фигуристов**

Тема 46. Характеристика специализированных катков для занятий фигурным катанием на коньках

1. Расскажите об устройстве и работе катка.
2. Дайте характеристику ледовой арене и основе катка.
3. Расскажите о материальном обеспечении (обслуживание) катка.
4. Какие формы и размеры имеют современные катки?
5. Расскажите о составе и температуре льда.
6. Как содержат каток и поддерживают его работу?.
7. Опишите принципы работы ледовых комбайнов и восстановление льда.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках / И. М. Медведева. – Киев. : Олимпийская литература, 1998. – 221 с.
3. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
4. Гришина, М. В. Подготовка фигуристов: основы управления / М. В. Гришина. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 142 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

5. Гришина, М. В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дисс...канд. пед. наук / М. В. Гришина. – М. : 1975. – 18 с.
6. Ирошникова, Н. И. Фигурное катание. Методика тренировки фигуристов, специализирующихся в одиночном катании: лекция для студентов 2 курса / Н. И. Ирошникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1983. – 25 с.
7. Кубашевская, Л. И. Фигурное катание на коньках. Основы техники одиночного произвольного катания на коньках: лекция для студентов-заочников / Л. И. Кубашевская. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 16 с.
8. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании на коньках. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуристов: методические разработки для студентов 3 курса тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1985. – 24 с.

9. Абсалямова, И. В. Фигурное катание на коньках. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках на различных этапах подготовки для различных специализаций: лекция для студентов заочников тренерского факультета ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. М. : Издание Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа 1979. – 22 с.