

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

**ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность «Тренерская работа по фигурному катанию на коньках» для студентов 2 курса дневной формы получения образования

Обсуждены и одобрены на заседании кафедры  
Протокол № 12 от 16.06.2015  
Зав. кафедрой велосипедного, конькобежного и  
конного спорта

М.И.Дворяков

Минск 2018

**Планы семинарских занятий  
по дисциплине ТиМСПвИВС для студентов 2 курса дневной формы  
получения образования**

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

**Тема 10 Тактика фигурного катания на коньках**

1. Понятие о тактике фигуриста, тактической подготовке и подготовленности. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
2. Техничко-тактическое мастерство, общий тактический замысел и тактический план, как элементы моделирования тактики.
3. Методика тактической подготовки к соревновательным разминкам.
4. Методы тактической подготовки прокатов соревновательных программ.
5. Методические приемы фигуристов в процессе проведения соревнований.

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

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

1. Основные средства подготовки в фигурном катании на коньках. Физические упражнения как основные средства подготовки (соревновательные, специально-подготовительные, развивающие, подводящие упражнения).
2. Общеподготовительные упражнения как средства общей подготовки спортсменов. Основные требования, предъявляемые к выбору общеподготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.
3. Методы спортивной подготовки. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательного навыка и развития физических качеств.
4. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в фигурном катании на коньках.
5. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.
6. Характеристика средств и методов тренировки, применяемых в фигурном катании на коньках в зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапа круглогодичной тренировки.

**Тема 18 Виды подготовки фигуристов**

1. Цели и задачи физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовки в фигурном катании на коньках.

2. Выносливость и ее виды. Методика воспитания выносливости. Средства и методы, применяемые фигуристами для воспитания выносливости.

3. Физическое качества силы и методика ее воспитания. Особенности использования кругового метода при воспитании силы.

4. Качество быстроты и метода ее воспитания. Средства и методы, применяемые для воспитания быстроты.

5. Гибкость и способность мышц к расслаблению. Средства и методы для развития гибкости.

6. Особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой.

7. Особенности методики формирования навыков при овладении вариантам тактической подготовленности.

8. Методика формирования теоретических основ технико-тактического мастерства и спортивной тренировки. Самостоятельная работа с информационными источниками, посещение лекций и семинаров, просмотр видеоматериалов подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных фигуристов.

9. Значение психологической подготовки фигуриста и ее проявление в соревновательной деятельности на отдельных дистанциях и многоборье.

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

1. Критерии оценки технико-тактического мастерства в группах различной спортивной квалификации.

2. Особенности построения учебно-тренировочного процесса фигуристов в группах начальной подготовки.

3. Особенности построения учебно-тренировочного процесса фигуристов в учебно-тренировочных группах.

4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса фигуристов в группах спортивного совершенствования.

5. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

### **Тема 20 Особенности подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках**

План (4ч.)

1. Характеристика видов фигурного катания на коньках.

2. Характеристика анатомо-физиологических показателей фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.

3. Особенности построения отдельных этапов круглогодичной подготовки фигуристов в парном катании.

4. Средства, методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в парном катании.

5. Соревновательные программы в парном катании.

6. Подготовка индивидуальных графиков учебно-тренировочного процесса.

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

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

План 4ч.

1. Принципы, основные пути и разновидности отбора.
2. Специализированный отбор в различные виды фигурного катания на коньках.
3. Основные показатели отбора.
4. Средства и методы отбора.
5. Ступени отбора.