

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.