

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний и экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1 – 88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» для студентов 4 курса дневной формы получения образования

Обсуждены и одобрены на заседании предметной  
комиссии кафедры  
Протокол № 3 от 05.11.2018  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ М.И.Дворяков

## **Контрольные вопросы и задания**

**для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний и экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1 – 88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» для студентов 4 курса дневной формы получения образования**

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

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

1. Сделайте анализ результатов спортивных соревнований в программе чемпионатов Республики Беларусь по фигурному катанию на коньках в прошедшем сезоне. Сделайте анализ результатов спортивных соревнований в программе чемпионатов Европы и мира в прошедшем сезоне (мужчины и женщины).

2. Назовите основные направления в дальнейшем развитии фигурного катания на коньках.

3. Назовите новшества в технике, тактике, методике обучения в правилах соревнований, инвентаре и оборудовании.

4. Сделайте анализ выступлений белорусских фигуристов (мужчины и женщины) в сравнении с российскими фигуристами.

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

#### **Тема 22. Совершенствование специальных физических и психических качеств**

1. Назовите режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений. Дайте характеристику общей, специализированной и специальной физической подготовки фигуристов.

2. Перечислите методы направленного развития собственно-силовых способностей.

3. Дайте характеристику методу максимальных усилий.

4. Дайте характеристику методу повторных усилий.

5. Дайте характеристику методу динамических усилий.

6. Дайте характеристику методу изометрическому методу.

7. Дайте характеристику методу электрической стимуляции мышц.

8. Назовите основные методы направленного развития скоростно-силовых способностей.

9. Перечислите основные методы развития силовой выносливости.

10. Раскройте место силовых упражнений в отдельном тренировочном занятии, микроцикле, мезоцикле и макроцикле.

11. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки уровня развития силовых способностей.
12. Раскройте методику воспитания взрывной и быстрой силы.
13. Назовите тренировочные средства воспитания видов выносливости: (общая и специальная).
14. Дайте характеристику методам воспитания выносливости: непрерывный равномерный; непрерывный переменный; повторный, интервальный, соревновательный и контрольный.
15. Дайте педагогическую характеристику компонентов нагрузки ( продолжительность упражнений, интенсивность, количество повторений, величина отдыха), направленную на воспитание выносливости .
16. Составьте компоненты круговой тренировки для развития общей или специальной выносливости фигуристов с помощью общеразвивающих, силовых и прыжковых упражнений.
17. Дайте характеристику неспецифическим, специфическим и специальным средствам воспитания быстроты в конькобежном спорте.
18. Представьте педагогическую характеристику компонентов нагрузки в упражнениях на воспитание быстроты (интенсивность, продолжительность, количество повторений, время отдыха).
19. Раскройте методы (повторный и соревновательный) воспитания быстроты фигуристов.
20. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки быстроты.
21. Дайте понятия общей и специальной гибкости фигуриста.
22. Раскройте методику развития гибкости в динамическом режиме с использованием специальных упражнений конькобежца.
23. Раскройте методику развития гибкости в динамическом режиме с использованием специальных упражнений фигуриста.
24. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки качества гибкости.
25. Дайте общую характеристику координационным способностям фигуриста.
26. Раскройте методику направленного развития динамического и статического равновесия, способности к координационному мышечному расслаблению, способности регулировать пространственные параметры движений фигуриста.
27. Перечислите контрольные упражнения и тесты для оценки координационных способностей фигуристов.

### **Тема 23. Совершенствование технико-тактического мастерства в фигурном катании на коньках**

1. Дайте характеристику специально-подготовительным упражнениям фигуриста.
2. Назовите имитационные упражнения и приведите примеры их применения.

3. Опишите упражнения для объяснения и показа техники прыжковых элементов.
4. Опишите упражнения для объяснения и показа техники вращений и прыжков во вращения.
5. Назовите основные ошибки в технике прыжков.
6. Назовите основные ошибки в технике вращений.
7. Назовите основные ошибки в технике каскадов и комбинаций прыжков.
8. Перечислите основные тактические действия фигуриста на соревнованиях .

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

### **Тема 27 Общие основы теории управления**

1. Раскройте цели и задачи управления спортивной тренировкой фигуристов.
2. Ознакомьте с характеристикой компонентов управления (прогнозирование, планирование, контроль и коррекция спортивной подготовки).

### **Тема 28 Прогнозирование спортивных результатов в фигурном катании на коньках**

1. Раскройте основные методы прогнозирования роста спортивных результатов в фигурном катании на коньках(методы коллективной экспертной оценки и экстраполяции).
2. Обоснуйте значимость специфических факторов спортивной подготовленности фигуриста: уровень спортивного результата; скоростно-силовые способности; выносливость; психологическая устойчивость; соревновательный опыт; мотивация, вариативность тактических действий.
3. Выполните прогнозирование роста спортивных достижений фигуристов, исходя из результатов прошедшего сезона.
4. Составьте индивидуальной план спортивной подготовки на следующий сезон с учётом спортивных достижений, физической и функциональной подготовленности в прошедшем сезоне.

### **Тема 29 Моделирование спортивной деятельности фигуристов**

1. Ознакомьтесь с модельными характеристиками сильнейших фигуристов мира.
2. Сделайте сравнительный анализ модельных характеристик (морфофункциональной, физической, тактической, технической подготовленности)фигуристов.

3. Проанализируйте модельные характеристики деятельности фигуристов.

4. Исходя из данных, оцените выше участие в каждом старте. Обоснуйте свой вывод. Сделайте прогнозы на следующий сезон.

### **Тема 30 Теория и система отбора в фигурном катании на коньках**

1. Раскройте цели, задачи спортивного отбора в фигурном катании на коньках.

2. Назовите авторов, развивающих педагогическое и медицинское направление в системе спортивного отбора.

3. Ознакомьте с основными понятиями теории спортивного отбора: спортивный отбор, спортивная ориентация, спортивная селекция.

4. Назовите этапы спортивного отбора в спортивную школу.

5. Назовите основные задачи первого этапа отбора. Перечислите методы отбора.

6. Назовите основные цели и содержание второго этапа отбора. Перечислите методы отбора.

7. Назовите основные цели и содержание третьего этапа отбора. Перечислите методы отбора.

8. Ознакомьте с целями, задачами и содержанием четвертого и пятого этапов отбора в сборные команды (юношеские, юниорские, национальные).

### **Тема 31 Планирование спортивного совершенствования**

1. Раскройте технологию планирования процесса спортивной подготовки (цели, задачи, подбор средств и методов. Организационных форм материально-технического обеспечения спортивной подготовки и т.д.).

2. Обоснуйте цели и задачи на различные периоды спортивной тренировки на основе анализа тренировочных нагрузок за прошедший год по дневникам спортсмена.

3. Перечислите формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

4. Дайте характеристику перспективного планирования и перечислите основные документы.

5. Дайте характеристику текущего планирования и перечислите основные документы.

6. Дайте характеристику оперативного планирования и перечислите основные документы.

### **Тема 32 Педагогический контроль в фигурном катании на коньках**

1. Раскройте понятие педагогический контроль, как одно из важных звеньев в системе управления подготовкой спортсменов.

2. Перечислите виды педагогического контроля в фигурном катании на коньках. Перечислите формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

3. Цели, задачи, содержание и методика проведения этапного контроля в фигурном катании на коньках.

4. Цели, задачи, содержание и методика проведения текущего контроля в фигурном катании на коньках.

5. Цели, задачи, содержание и методика проведения оперативного контроля в фигурном катании на коньках.

6. Обоснуйте подбор тестов и контрольных упражнений (надёжность, информативность, стандартность, для проведения процедуры тестирования на различных этапах подготовки.

7. Определите тесты и методику тестирования физической и функциональной подготовленности фигуристов.

## **Раздел VII Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮСШ, ЦОР, ЦОП и сборных командах**

### **Тема 33 Особенности подготовки фигуристов ДЮСШ, СДЮСШ**

1. Назовите задачи подготовки фигуристов в ДЮСШ и СДЮСШ в соответствии с Типовым положением ДЮСШ.

2. Перечислите этапы многолетней спортивной подготовки спортивного резерва в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

3. Раскройте цели и задачи каждого из них.

4. Назовите возрастные границы этапов подготовки фигуристов специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. Перечислите требования к комплектованию учебно-тренировочных групп по фигурному катанию на коньках в специализированных учебно-спортивных учреждениях (название групп, год обучения, возраст, наполняемость групп, режимы работы тренера-преподавателя в часах в неделю, годовая нагрузка за 46 недель, педагогическая нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель, общее количество часов в год, требования по спортивной подготовке.

6. Назовите формы проведения учебно-тренировочных занятий в специализированных учебно-спортивных учреждениях, их продолжительность.

7. Назовите документы планирования учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

8. Назовите документы планирования учебно-тренировочного процесса тренера-преподавателя.

9. Раскройте содержание годового учебного материала для ГНП, УТГ, ГСС, ГВСМ.

10. Ознакомьте с нормативными требованиями по видам подготовки (оценка физических качеств и двигательных способностей занимающихся).

11. Ознакомьте с организацией и проведением медико-биологического контроля, восстановительными и профилактическими мероприятиями.

12. Ознакомьте с формами проведения воспитательной работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

13. Назовите особенности и методические указания к проведению тестирования занимающихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

14. Назовите программы и содержание испытаний для занимающихся на различных этапах подготовки, с целью оценки физической и функциональной подготовленности.

### **Тема 34 Особенности подготовки фигуристов в ЦОР, ЦОП и сборных командах**

1. Назовите цели, задачи, организацию управления спортивной подготовки фигуристов ЦОР, ЦОП и сборных командах.

2. Назовите требования, предъявляемые к тренерскому составу, к комплектованию учебно-тренировочных групп.

3. Ознакомьте с особенностями организации учебно-тренировочного процесса в макроцикле подготовки.

4. Ознакомьте с особенностями организации учебно-тренировочного процесса со студентами ВУЗов и учащимися средних специальных заведений (УОР, ГУОР, РУОР).

5. Ознакомьте с особенностями и проведением учебно-тренировочных сборов для сборных команд (сроки проведения, финансирование, планирование учебно-тренировочной, идеологической и воспитательной работы).

6. Назовите особенности проведения аттестации фигуристов и тренеров в Министерстве по спорту и туризму Республики Беларусь.

7. Ознакомьте с организацией и проведением научно-исследовательской работы в сборных командах.

### **Тема 35 Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении документов планирования учебно-тренировочного процесса фигуристов различного возраста и спортивной квалификации**

(6 ч)

1. Документы планирования учебно-тренировочного процесса тренера-преподавателя в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (на примере ГЦОР по ледовым дисциплинам).

2. Методика составления годового учебного плана спортивной подготовки для конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки и достижений высшего спортивного

мастерства по заданию преподавателя. Защита и предварительная оценка документа.

3. Методика составления рабочего плана спортивной подготовки (на месяц) для конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки и достижений высшего спортивного мастерства по заданию преподавателя. Защита и предварительная оценка документа.

4. Методика составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия для развития отдельных физических качеств конькобежца.

5. Методика составления недельных микроциклов подготовки для фигуристов в соревновательный период. Методика подготовки педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя.

6. Методика составления индивидуального плана подготовки фигуриста на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Подготовка сметы-отчёта для организации и проведения спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках(по заданию преподавателя).

8. Организация, содержание и проведение воспитательной работы с фигуристами в ГЦОР по ледовым дисциплинам.

### **Тема 37 Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся фигурным катанием на коньках**

(2 ч)

1. Фигурное катание на коньках как средство активного отдыха и оздоровления.

2. Особенности проведения занятий по фигурному катанию на коньках с учётом пола, возраста, общей и специальной физической подготовленности. Морфофункциональные и анатомо-физиологические особенности детей, девушек, юношей, подростков, людей пожилого возраста. Особенности организации и проведения занятий по фигурному катанию на коньках с оздоровительной направленностью людей пожилого возраста. Формы тренировочной работы.

3. Характеристика физической нагрузки и направленность тренировочного воздействия на занятиях. Нагрузочные режимы: интенсивность, продолжительность упражнений, время отдыха и количество повторений на занятиях с различным контингентом занимающихся.

4. Организация контроля и самоконтроля за самочувствием спортсменов во время проведения тренировочных занятий по фигурному катанию на коньках.

### **Тема 47 Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы**

(2 ч)

1. Методы научного исследования физической и функциональной подготовленности.

2. Методы научного исследования техники и тактической подготовленности фигуристов.

3. Проведение педагогических исследований: наблюдений на тренировочных занятиях в учебной группе, хронометраж плотности занятия, пульсограмма занятия. Анкетирование, тестирование. Составление программы исследования. Оформление протокола исследования.

4. Педагогический эксперимент: лабораторный, модельный, естественный. Поисковый и заключительный эксперимент. Теоретические предпосылки и прогнозирование результатов исследований. Методика анализа полученных данных: обобщение, формулировки выводов.

5. Правила оформления курсовой работы.