

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

16.06.2015

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ М.И.Дворяков

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

По учебной дисциплине учреждения высшего образования «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 1 курса дневной формы получения образования

## **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 подготовки 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.).

### **Тема19 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?

### **Тема 21 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?