

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 2 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 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.