

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 3 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 экзамену и текущему контролю знаний по дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (фигурное катание на коньках) для студентов 3 курса дневной формы получения образования

Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках

Тема 8. Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках

1. Характеристика классификации по фигурному катанию на коньках.
2. Изменения в правилах ИСУ, связанных с оценкой соревновательных программ в различных видах фигурного катания на коньках.
3. Тенденция развития одиночного, парного катания и спортивных танцев на льду.
4. Анализ выступления белорусских фигуристов в прошедшем сезоне.
5. Развитие массового фигурного катания в стране.

Раздел II. Техника, тактика, физические и психические качества

Тема 9. Техника фигурного катания на коньках

1. Общие основы техники элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки, тройки, скобы, крюки, выкрюки, петли.
2. Общие требования к технике в спортивных танцах на льду.
3. Виды и разновидности техники в спортивных танцах на льду.
4. Индивидуальные особенности техники в спортивных танцах на льду.
5. Позиции, хваты, построения.
6. Основные шаги, твизлы, чоктау, моухоки.
7. Совместные вращения, обводки, поддержки.

Тема 10. ТАКТИКА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Определение понятий о тактической подготовке и подготовленности.
2. Факторы, определяющие выбор тактики фигуриста.
3. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
4. Методика тактической подготовки в соревновательный период у спортивных танцев на льду.
5. Варианты соревновательных действий.
6. Распределение сил по ходу соревнований
7. Методика составления предстартовых и соревновательных разминок.

8. Методика составления предстартовых и соревновательных прокатов коротких и произвольных программ.

9. Изменения и совершенствование стратегии и тактики в соответствии с развитием физических возможностей, ростом технического мастерства, изменением условий и правил соревнований.

Раздел III. Теория и методика обучения в фигурном катании на коньках

Тема 14. Методика начального обучения в фигурном катании на коньках

1. Урок – основная форма организации проведения занятий.
2. Структура процесса обучения.
3. Значение инвентаря, спортивного костюма для успешного обучения катанию на коньках.
4. Подводящие специальные упражнения на коньках в помещении. Страховка и самостраховка.
5. Подводящие упражнения на льду. Основные двигательные действия новичков на льду: поза, скольжение на двух и одном коньке, отталкивание, повороты влево и вправо, кругом, остановка
6. Упражнения для совершенствования катания на коньках: «змейки», «фонарики» и т.д. Способы торможения.
7. Подвижные игры для закрепления и совершенствования навыков катания на коньках.

Тема 15. Методика обучения технике элементов в парном катании

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 моухоков и чоктау.
4. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники твизлов.
5. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники поддержек в спортивных танцах на льду.
6. Назовите основные ошибки в совместных вращениях у пар и танцоров, их последствия, причины появления и пути устранения.
7. Подробно расскажите о схеме методики обучения всех элементов фигурного катания на коньках.

Раздел IV. Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках

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. 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. Расскажите об особенностях занятий с детьми дошкольного возраста.
2. Расскажите об особенностях занятий с детьми школьного возраста.
3. Как проходит организация и построение занятий с начинающими фигуристами?
4. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами учебно-тренировочных групп?
5. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами групп спортивного совершенствования?

Тема 20. Особенности подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках(спортивные танцы на льду)

1. Перечислите и охарактеризуйте средства спортивной тренировки фигуристов-танцоров.
2. Дайте краткую характеристику объемам и интенсивности по периодам подготовки в спортивных танцах на льду.
3. Расскажите о подготовительном периоде фигуристов-танцоров.
4. Расскажите о соревновательном периоде фигуристов-танцоров.
5. Расскажите о переходном периоде фигуристов-танцоров

1. Тема 21. Совершенствование специальных физических и психических качеств фигуристов.

- 2.
3. Дайте характеристику общей, специализированной и специальной физической подготовки фигуристов.
4. Раскройте динамику ОФП, СФП и СП по фазам многолетней подготовки фигуристов.
5. Раскройте методику развития и совершенствования физических качеств с использованием общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений у юных фигуристов.
6. Раскройте методику развития, скоростно-силовых способностей у фигуристов.
7. Перечислите методы развития быстроты и силы у фигуристов.
8. Расскажите о методике развития гибкости и координационных способностей у фигуристов.
9. Перечислите психические и волевые качества спортсменов и обоснуйте методику их развития.

Тема 22. Совершенствование технико-тактического мастерства в фигурном катании на коньках

1. Дайте характеристику специально-подготовительным упражнениям фигуриста.
2. Назовите имитационные упражнения и приведите примеры применения их .
3. Опишите упражнения для объяснения и показа техники исполнения прыжковых элементов.

4. Опишите упражнения для объяснения и показа техники исполнения основных элементов фигурного катания на коньках.
5. Опишите упражнения для объяснения и показа техники вращений и прыжков во вращения.
6. Назовите основные ошибки в технике исполнения прыжковых элементов фигурного катания на коньках.
7. Назовите основные ошибки в технике вращений и прыжков во вращения.
8. Назовите основные ошибки в технике бега со старта.
9. Раскройте тактику проведения соревновательных разминок.
10. Раскройте методику действия тренера во время проведения соревнований.
11. Перечислите основные тактические действия фигуриста на соревнованиях .

Раздел V. Современная система спортивных соревнований и построение годичной подготовки фигуристов

Тема 23. Система соревнований и ее влияние на планирование подготовки

- 1.
2. Назовите цели проведения соревнований и заранее обусловленную преимущественную направленность.
3. Раскройте структуру соревновательной деятельности фигуристов.
4. Назовите основные принципы планирования календаря соревновательной подготовки фигуристов в макроцикле.
5. Назовите основные принципы планирования календаря соревновательной подготовки фигуристов в многолетней подготовке.
6. Раскройте особенности применения соревновательного метода тренировки.
7. Раскройте особенности соревновательного метода в методике обучения.
8. Назовите виды соревнований по фигурному катанию на коньках и раскройте основные задачи для участников.

Тема 24. Особенности тренировки фигуристов в макроцикле

1. Раскройте структуру подготовительного периода подготовки в фигурном катании на коньках. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.
2. Раскройте структуру соревновательного периода подготовки в фигурном катании на коньках. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.
3. Раскройте структуру переходного периода подготовки в фигурном катании на коньках. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.

Тема 25. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям

1. Перечислите особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках

Тема 29. Теория и система отбора в фигурном катании на коньках

1. Дайте характеристику особенностям телосложения фигуристов во всех видах фигурного катания на коньках.
2. Перечислите тестирования для выявления скоростно-силовых качеств фигуристов.
3. Назовите основные черты фигуриста.
4. По каким критериям отбора происходит формирование сборных команд?
5. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки
6. Основной отбор и ориентация на четвертом этапе многолетней подготовки.

7. Заключительный отбор и ориентация на пятом этапе многолетней подготовки.

Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, ГЦОР, РЦОП и национальной команде Республики Беларусь по фигурному катанию на коньках

Тема 34. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении документов планирования учебно-тренировочного процесса для фигуристов различного возраста и спортивной квалификации.

1. Дайте характеристику документов планирования, используемых при подготовке спортсменов.

2. Охарактеризуйте методику их составления.

3. По каким принципам строится примерный индивидуальный план подготовки спортсмена.

4. Как составляется годовой план-график распределения учебных часов.

5. Опишите методику составления планов на период, месяц, неделю.

5. Какие основные моменты фиксируются в дневнике тренера и спортсмена.

Тема 35. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с различным контингентом занимающихся фигурным катанием на коньках

1. Расскажите об особенностях занятий с детьми дошкольного возраста.

2. Расскажите об особенностях занятий с детьми школьного возраста.

3. Как проходит организация и построение занятий с начинающими фигуристами?

4. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами учебно-тренировочных групп?

5. Как проходит организация и построение занятий с фигуристами групп спортивного совершенствования?

Раздел IX. Научно-методическое обеспечение подготовки фигуристов

Тема 40. Организация и управление научно-методическим обеспечением подготовки фигуристов.

1. Какие темы затрагивают научные исследования в фигурном катании на коньках?

2. Перечислите основные целевые задания научно-методического обеспечения подготовки в фигурном катании на коньках.

3. Расскажите о медицинском обеспечении подготовки фигуристов.

Тема 42. Методы и методики исследования в фигурном катании на коньках.

1. Что такое дисперсионный анализ?
2. Дайте определение модельным характеристикам.
3. Какую роль играет кинотелевизионный метод в исследованиях фигуристов?
4. Охарактеризуйте стереофотограмметрический метод.
5. Какие еще методы исследования применяются в фигурном катании на коньках?

Тема 43. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы

1. Дайте общую характеристику научно-исследовательской работе студентов.
2. Какие цели и задачи научных исследований ставятся перед студентами?.
3. Расскажите о структуре и содержании научной работы.
4. Расскажите о содержании второй главы научной работы.

Тема 44. Методика написания статей, рефератов.

1. Какие элементы должна включать в себя статья?
2. Что должно быть включено во введении?
3. Расскажите о содержании основной части статьи.
4. Как составляются и подписываются таблицы и диаграммы?

Раздел X. Материально-техническое обеспечение подготовки фигуристов

Тема 46. Характеристика специализированных катков для занятий фигурным катанием на коньках

1. Расскажите об устройстве и работе катка.
2. Дайте характеристику ледовой арене и основе катка.
3. Расскажите о материальном обеспечении (обслуживание) катка.
4. Какие формы и размеры имеют современные катки?

5. Расскажите о составе и температуре льда.
6. Как содержат каток и поддерживают его работу?.
7. Опишите принципы работы ледовых комбайнов и восстановление льда.

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

5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Конькобежный спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / Е. П. Степаненко [и др.] ; под общ. ред. Е. П. Степаненко. – М. : ФиС, 1977. – 264 с.
2. Стенин, Б. А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для пед. ин-тов / Б. А. Стенин, В. Г.Половцев. – М. : Просвещение, 1990. – 176 с.
3. Конькобежный спорт и шорт-трек : правила соревнований / авт.-сост. В. В. Гришин [и др.]. – М. : ФиС, 1990. – 135 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Бахрак, И.И. Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы. Учебно-методическое пособие / И. И. Бахрак, Н. А. Гамза. – Мн., 2005. – 104 с.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
3. Речкалов, А.В. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. / А. В. Речкалов, Д. А. Корюкин – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 237 с.
4. Петров, Н. И. Конькобежный спорт : учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – М. : ФиС, 1982. – 247 с.

5. Власова, Н. Н. Конькобежный спорт : метод. указания для студентов-заочников ин-тов физ. культуры / Н. Н. Власова. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
6. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт : методика воспитания профессионально-педагогических навыков : метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
7. Альшевский, И. И. Пусть звенит под ногами каток // Подружитесь с физкультурой / И. И. Альшевский, Н. Н. Анисимов. – Минск : Полымя, 1985. – С. 212–228.
8. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск : Юность, 1986. – 143 с.
9. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г. Половцев. – Минск : Народное просвещение, 1973. – 112 с.
10. Конькобежный спорт : ежегодник : сб. ст. – М. : ФиС, 1971–1986.
11. Альшевский, И. И. История конькобежного спорта Беларуси / И. И. Альшевский. – Минск, 2009. – 123 с.
12. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
13. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
14. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
16. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.
17. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
18. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
19. Щуров, А. Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта. Учебное пособие / А. Г. Щуров – СПб., 2008. – 215 с.