

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 (все виды).
2. Сделайте анализ результатов спортивных соревнований в программе чемпионатов Европы и мира в прошедшем сезоне (все виды).
3. Назовите основные направления дальнейшего развития фигурного катания на коньках.
4. Назовите новшества в технике, тактике, методике обучения, в правилах соревнований, инвентаре и оборудовании.

Раздел IV. Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках

Тема 21. Совершенствование специальных физических и психических качеств

1. Дайте характеристику общей 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. Назовите основные методы направленного развития скоростно-силовых способностей.
6. Перечислите основные методы развития силовой выносливости.
7. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки уровня развития силовых способностей.
8. Раскройте методику воспитания взрывной и быстрой силы.
9. Назовите тренировочные средства воспитания видов выносливости: (общая и специальная).

10. Дайте характеристику методам воспитания выносливости: непрерывный равномерный; непрерывный переменный; повторный, интервальный, соревновательный и контрольный.

11. Составьте компоненты круговой тренировки для развития общей или специальной выносливости фигуристов.

12. Дайте характеристику неспецифическим, специфическим и специальным средствам воспитания быстроты в фигурном катании на коньках.

13. Раскройте методы (повторный и соревновательный) воспитания быстроты у фигуристов.

14. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки быстроты.

15. Дайте понятия общей и специальной гибкости фигуристов.

16. Перечислите упражнения (маховые движения от дельными звеньями тела, пружинистые упражнения с максимальной амплитудой движения, статические упражнения).

17. Раскройте методику развития гибкости в динамическом режиме с использованием специальных упражнений фигуристов.

18. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки качества гибкости.

19. Дайте общую характеристику координационным способностям фигуриста.

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 разновидностей.

3. Опишите специальные упражнения для объяснения и показа техники прыжков.

4. Опишите упражнения для объяснения и показа техники вращений.

5. Опишите упражнения для объяснения и показа техники скольжения.

6. Назовите основные ошибки в технике прыжков.

7. Назовите основные ошибки в технике вращений.

8. Назовите основные ошибки в технике скольжения.

9. Назовите пути устранения ошибок посредством использования специальных упражнений.

10. Раскройте тактику соревновательных действий фигуриста.

11. Раскройте методику действия тренера во время проведения соревнований.

Раздел VI Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках

Тема 26 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 27 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. Выполните прогнозирование роста спортивных достижений фигуристов, исходя из результатов прошедшего сезона.
3. Составьте индивидуальной план спортивной подготовки на следующий сезон с учётом спортивных достижений, физической и функциональной подготовленности в прошедшем сезоне.

Тема 28 Моделирование спортивной деятельности фигуриста

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

Тема 30 Планирование спортивного совершенствования

1. Раскройте технологию планирования процесса спортивной подготовки (цели, задачи, подбор средств и методов. Организационных форм материально-технического обеспечения спортивное 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 31 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.

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

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

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

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

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

Тема 32 Особенности подготовки фигуристов в 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 в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

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 33 Особенности подготовки фигуристов в ЦОР, ЦОП и сборных командах

1. Назовите цели, задачи, организацию управления спортивной подготовки конькобежцев в 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 спорта и туризма 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 конькобежцев 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 конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки и достижений высшего спортивного мастерства по заданию преподавателя. Защита и предварительная оценка документа.

6. Методика подготовки педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя.

7. Методика составления индивидуального плана подготовки конькобежца на этапе высшего спортивного мастерства.

8. Оформление протокола тестирования подготовленности конькобежцев (физической, технической, тактической) в учебно-тренировочной группе. Анализ результатов исследования.

9. Подготовка сметы-отчёта для организации и проведения спортивных соревнований по конькобежному спорту (по заданию преподавателя).

10. Организация, содержание и проведение воспитательной работы с конькобежцами в ГЦОР по ледовым дисциплинам.

Тема 36 Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждениях высшего образования Республики Беларусь
(2 ч)

1. Организация и содержание курса конькобежного спорта в вузах. Академические и факультативные занятия в связи с современными требованиями (материально-техническая база, инвентарь и спортивная одежда).

2. Конькобежный спорт - как учебная дисциплина в БГУФК. Формы работы кафедры по подготовке специалистов (тренеров-преподавателей) по конькобежному спорту.

3. Организация и содержание курса спортивно-педагогического совершенствования.

Тема 37 Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся физической культурой и конькобежным спортом (2 ч)

1. Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления.

2. Особенности проведения занятий по конькобежному спорту 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 конькобежному спорту 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 конькобежному спорту.

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 скоростного бега на коньках и тактической подготовленности конькобежцев.

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.

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 – СП., 2008. – 215 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

20. 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.
21. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
22. 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.
23. Петров, Н. И. Конькобежный спорт : учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – М. : ФиС, 1982. – 247 с.
24. Власова, Н. Н. Конькобежный спорт : метод. указания для студентов-заочников ин-тов физ. культуры / Н. Н. Власова. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
25. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт : методика воспитания профессионально-педагогических навыков : метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
26. Альшевский, И. И. Пусть звенит под ногами каток // Подружитесь с физкультурой / И. И. Альшевский, Н. Н. Анисимов. – Минск : Полымя, 1985. – С. 212–228.

27. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск : Юность, 1986. – 143 с.
28. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г. Половцев. – Минск : Народное просвещение, 1973. – 112 с.
29. Конькобежный спорт : ежегодник : сб. ст. – М. : ФиС, 1971–1986.
30. Альшевский, И. И. История конькобежного спорта Беларуси / И. И. Альшевский. – Минск, 2009. – 123 с.
31. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
32. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
33. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
34. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
35. Матвеев, Л. П. Теория спорта / Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.
36. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
37. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Щуров, А. Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта. Учебное пособие / А. Г. Щуров – СПб., 2008. – 215 с.