

Оценочные материалы промежуточной аттестации

КОНЬКИ, 8 семестр

Код, направление подготовки	49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
Направленность (профиль)	Спортивно-оздоровительный туризм
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Теории физической культуры
Выпускающая кафедра	Медико-биологических основ физической культуры

Типовые задания для контрольной работы

Темы контрольной работы (реферативного типа) 8 семестр

1. Средства обучения в конькобежном спорте
2. Методы обучения в конькобежном спорте
3. Этапы обучения в конькобежном спорте
4. Техника безопасности и правила поведения на беговой дорожке
5. Методика обучения простому катанию на коньках
6. Техника безопасности на занятиях по конькобежному спорту. Виды торможения
7. Методика обучения скоростному бегу на коньках
8. Техника посадки. Особенности посадки стайеров и спринтеров
9. Методика обучения посадке
10. Техника обучения бегу по прямой
11. Методика обучения бегу по прямой
12. Техника обучения бегу на повороте
13. Методика обучения бегу на повороте
14. Техника обучения бегу со старта
15. Методика обучения бегу со старта
16. Организация и проведение занятий по конькобежному спорту
17. Виды и характер соревнований в конькобежном спорте. Виды многоборий. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Проведение жеребьевки. Определение результатов личного первенства по многоборью в конькобежном спорте. Виды многоборий

18. Общая физическая подготовка в конькобежном спорте
19. Специальная физическая подготовка в конькобежном спорте
20. Специальные упражнения в конькобежном спорте (до выхода на лед, в беге на коньках)
21. История возникновения коньков
22. Особенности скоростного бега на коньках на коротких дорожках
23. Правила соревнований в Шорт-треке

Типовые вопросы к зачету

1. Возникновение коньков, их эволюция
2. Основные средства и методы обучения в конькобежном спорте
3. Этапы обучения в конькобежном спорте
4. Последовательность обучения бегу на коньках
5. Задачи и методика обучения простому катанию на коньках
6. Методика обучения самостоятельному передвижению по прямой, обучение перебежке
7. Методика обучения торможениям.
8. Обучение падениям
9. Методика обучения посадке
10. Методика обучения бегу по прямой
11. Методика обучения бегу на повороте
12. Методика обучения бегу со старта
13. Правила поведения на катке и беговой дорожке.
14. Устройство беговой дорожки
15. Виды и характер соревнований.
16. Положение о проведении соревнований по конькобежному спорту
17. Виды многоборий, дистанции.
18. Определение результатов личного первенства по многоборью.
19. Имитационные упражнения без коньков в беге по прямой
20. Имитационные упражнения без коньков в беге по повороту