

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 конькобежному спорту)» для студентов 1 курса дневной формы получения образования

Обсуждены и одобрены на заседании предметной  
комиссии кафедры  
Протокол № 3 от 15.11.2019  
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 конькобежному спорту)» для студентов 1 курса дневной формы получения образования**

### **Раздел I. Общие основы теории конькобежного спорта**

#### **Тема 1. Введение в специальность**

1. Какими видами спорта занимаются на коньках?
2. Дайте общую характеристику скоростного бега на коньках и шорт-трека.
3. Охарактеризуйте влияние занятий конькобежным спортом на организм занимающихся.
4. Какие специальные учебные заведения готовят специалистов по конькобежному спорту у нас в стране?
5. Раскройте квалификационную характеристику тренера по конькобежному спорту.
6. Назовите учреждения и организации, где могут работать специалисты конькобежного спорта.
7. Какими основными знаниями, навыками и умениями, чертами характера должен обладать специалист по конькобежному спорту для работы тренером в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР?
8. Какими основными знаниями, навыками и умениями, чертами характера должен обладать специалист по конькобежному спорту для работы тренером с высококвалифицированными спортсменами в ЦОП, сборных командах города, области, страны?
9. Какие коньки относятся к группе простых коньков?
10. На каких дистанциях соревнуются спортсмены на простых коньках.
11. На какие возрастные группы подразделяются участники соревнований в скоростном беге на коньках?
12. На каких дистанциях соревнуются участники соревнований в скоростном беге на коньках и шорт-треке?
13. Назовите дистанции, многоборья и групповые забеги в программе конькобежных соревнований с учетом пола и возраста.

#### **Тема 2 Конькобежный спорт в системе физического воспитания**

1. Перечислите этапы системы подготовки конькобежцев.
2. В каких спортивных учреждениях осуществляется процесс достижения и совершенствования спортивного мастерства конькобежцев?

3. Ознакомьте со структурой государственных органов управления конькобежным спортом в стране.
4. Ознакомьте со структурой общественного управления конькобежным спортом в стране.
5. Какую роль в развитии конькобежного спорта оказывают самодеятельные органы управления?

### **Тема 3 Меры безопасности на занятиях конькобежным спортом и гигиенические требования**

1. Назовите температурные режимы для организации и проведения занятий и спортивных мероприятий на открытых площадках, предназначенных для занятий конькобежным спортом.
2. Какова организация врачебного контроля в стране и самоконтроля за занимающимися конькобежным спортом.
3. Назовите основные гигиенические требования к инвентарю и экипировке конькобежца.
4. Ознакомьте с требованиями организации заточки конькобежного инвентаря на современных спортивных базах (Минск-Арена).
5. Ознакомьте с методикой закаливания организма конькобежца и личной гигиеной конькобежцев.
6. Расскажите об основных правилах соблюдения техники безопасности на занятиях скоростным бегом и шорт-треком.
7. Перечислите основные травмы и заболевания спортсмена, характерные для занимающихся конькобежным спортом.
8. Ознакомьте с методикой предупреждения травматизма. Раскройте методы страховки и само страховки в конькобежном спорте.
9. Каковы основные правила оказания первой помощи пострадавшим при получении обморожения, ушибов, трещин и переломов?

### **Тема 4 Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в конькобежном спорте**

1. Раскройте особенности внешней среды, в которой проводятся тренировки и соревнования конькобежцев.
2. Дайте характеристику условий занятий в различные периоды тренировки и соревнований.
3. Назовите примерный регламент проведения соревнований для конькобежцев на отдельные дистанции и в сумме многоборья (на примере чемпионата Беларуси).
4. Назовите специфические особенности условий бега на коньках.
5. Перечислите силы, действующие на конькобежца во время бега на прямой и повороте.
6. Раскройте систему оценки результатов соревновательной деятельности конькобежцев.

7. Назовите рекордные показатели в скоростном беге на коньках (мировые, национальные).

8. Раскройте динамику мировых рекордных показателей за последние 10 лет.

### **Тема 5 Классификация и терминология в конькобежном спорте**

1. Дайте определение терминам и основным понятиям.
2. Назовите и раскройте терминологию, которой пользуются тренеры при обучении технике скоростного бега и техники шорт-трека.
3. Дайте определение терминам, характеризующих фазовую структуру двойного шага конькобежцев.
4. Опишите термины, которые характеризуют учебно-тренировочный и соревновательный процесс в конькобежном спорте.

### **Тема 6 История развития конькобежного спорта**

1. Расскажите, когда появились металлические коньки и как в дальнейшем совершенствовались их конструкция до настоящего времени.
2. Раскройте особенности проведения первых соревнований конькобежцев.
3. Назовите основные предпосылки возникновения клубов конькобежцев и национальных конькобежных объединений. Дайте краткую характеристику их деятельности.
4. Дайте характеристику проведения первых чемпионатов мира по конькобежному спорту (даты проведения, правила соревнований, дистанции, порядок определения победителей, фамилии чемпионов).
5. Охарактеризуйте развитие конькобежного спорта в дореволюционной России (первые конькобежные клубы, характеристика социального состава, условия существования и их деятельность).
6. Дайте представления об организации и проведении соревнований конькобежцев в дореволюционной России.
7. Расскажите, как совершенствовалась программа соревнований и порядок определения победителей. Назовите имена и фамилии сильнейших русских скороходов дореволюционного периода.
8. Расскажите о развитии конькобежного спорта в период 1917-1947 годов в России и СССР. Назовите основные документы партии и правительства по физической культуре и спорту, и какова их роль в развитии конькобежного спорта?
9. Дайте характеристику состояния конькобежного спорта в СССР в период с 1947 по 1991 годы.
10. Сделайте анализ соревновательной деятельности советских конькобежцев мужчин и женщин на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх.

11. Назовите даты вступления Федерации конькобежного спорта СССР и Белорусского союза конькобежцев в члены международного союза конькобежцев (ИСУ).

12. Раскройте особенности развития конькобежного спорта в настоящее время (1992-2014 годы).

13. Расскажите о состоянии и развитии конькобежного спорта в Белоруссии (1924-2014 годы).

14. Охарактеризуйте современное состояние конькобежного спорта в Белоруссии.

15. Назовите основные причины, вызвавшие необходимость в создании Международного союза конькобежцев (ИСУ).

16. Представьте организационную структуру ИСУ.

17. Какие виды спорта объединяет ИСУ? Какие национальные спортивные организации объединяет ИСУ и их количество?

18. Расскажите о современной организационной структуре ИСУ. Какова система выборов руководящих органов ИСУ?

19. Цели, задачи и основное содержание работы ИСУ. Ознакомьте с финансовой деятельностью и бюджетом.

20. Каким образом осуществляется взаимосвязь ИСУ с национальными спортивными федерациями?

21. Представьте организационную структуру белорусского союза конькобежцев (БСК). Назовите фамилии руководителей БСК.

## **Тема 7 Правила соревнований, организация и проведение**

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 длину дистанций троеборья, многоборья с учетом возраста участников соревнований.

7. Назовите олимпийские дистанции, программу и порядок их проведения.

8. Какие дистанции входят в спринтерское многоборье? Назовите программу и порядок проведения соревнований у мужчин и женщин на чемпионатах мира и Европы.

9. Перечислите дистанции соревнований в шорт-треке.

10. Подсчитайте количество медалей, которое разыгрывается на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы на соревнованиях по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.

11. Как подсчитываются очки на отдельных дистанциях и в сумме многоборья? Как определяются победители на отдельных дистанциях и в

сумме многоборья? Как определить победителя при равенстве очков многоборья?

12. Раскройте основные правила перехода с дорожки на дорожку, бега по повороту, бега по прямой и финиширования.

13. Перечислите случаи возможной перебежки дистанции.

14. Как проводится жеребьевка участников однодневных, двухдневных, трехдневных соревнований?

15. На каком расстоянии, и каких размеров устанавливаются подвижные синтетические блоки и фишки для обозначения прямых и поворотов в скоростном беге на коньках и шорт-треке.

16. Как оценивается время участников соревнований, в случае остановки электронного секундомера?

## **Тема 8 Актуальные вопросы развития конькобежного спорта**

1. Представьте сведения о развитии конькобежного спорта в стране за истекший зимний сезон.

2. Перечислите количество занимающихся конькобежным спортом в стране, название спортивных организаций, культивирующих конькобежный спорт; 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 конькобежцев в истекшем сезоне (чемпионат РБ, чемпионат Европы, чемпионат мира, Олимпийские игры).

## **Раздел II Техника, тактика, физические и психические качества конькобежца**

### **Тема 9 Техника скоростного бега на коньках**

1. Дайте понятие спортивной техники в конькобежном спорте.

2. Назовите виды и разновидности техники бега на коньках.

3. Раскройте влияние внешних и внутренних факторов на структуру движений конькобежцев.

4. Назовите общие особенности техники бега на коньках. Чем они вызваны.

5. Какие движения конькобежца называются рабочими, какие подготовительными?

6. Как должны быть согласованы между собой все рабочие и подготовительные движения конькобежца?

7. Что является главным в согласовании движений ногами.

8. Какими действиями конькобежца, и действиями каких сил создаются условия, необходимые для выполнения толчка?

9. От чего зависит сила толчка? От чего зависят амплитуда и быстрота движений конькобежца?
10. Как и в каком направлении прикладывается сила толчка ко льду? Как определить направление толчка?
11. Следы на льду при беге на коньках, их форма и направление. Как они отражают технику бега?
12. От чего зависит продолжительность толчка?
13. Что называется углом отталкивания в горизонтальной плоскости?
14. Что называется углом отталкивания в вертикальной плоскости?
15. Перечислите фазовые структуры скользящего шага. Назовите границы фаз.
16. Проанализируйте динамические усилия в различных фазах шага конькобежца.
17. Раскройте динамику скорости в шаге. Какова длина и время двойного шага конькобежца?
18. Какова длина и частота шагов в беге на различные дистанции?
19. Какова взаимосвязь скорости бега, длины и частоты шагов? Раскройте понятие ритмовой структуры двойного шага.
20. Дайте определение термину «посадка». Назовите характерные особенности правильной посадки конькобежца.
21. Перечислите разновидности посадки конькобежца в зависимости от длины дистанции и антропометрических особенностей конькобежца.

### **Тема 10 Тактика скоростного бега на коньках**

1. Дайте определение понятия «тактика бега конькобежца», «тактическая подготовка» и «тактическая подготовленность».
2. Раскройте основные тактические задачи, стоящие перед конькобежцем в соревновании.
3. Перечислите факторы, определяющие поведение конькобежцев в забеге.
4. Раскройте варианты пробегания дистанции 500 метров. Как изменяется скорость бега, длина и частота шагов на этой дистанции?
5. Перечислите методические приемы обучения тактики бега на дистанции 500 метров.
6. Перечислите методические приемы обучения тактики бега на дистанции 1000 метров.
7. Раскройте методику составления графиков бега на отдельные дистанции.
8. Как составить график бега на дистанции 1000 метров на личный рекорд.
9. Раскройте варианты пробегания длинных дистанций. Как изменяется скорость бега, длина и частота шагов по 100 и 400 метровым отрезкам?

10. Назовите тактические приемы ведения спортивной борьбы на длинных дистанциях.

### **Тема 11 Требования к физической и психологической подготовленности спортсменов**

1. Дайте краткую характеристику развития физических качеств, необходимых конькобежцу.

2. Назовите средства и методы воспитания основных физических качеств конькобежца.

3. Раскройте критерии оценки силовых, скоростных способностей, выносливости и ее разновидности, координационных способностей и гибкости.

4. Раскройте особенности психологической подготовленности в конькобежном спорте.

5. Дайте характеристику общей и специальности подготовки конькобежца.

### **Раздел III Теория и методика обучения в конькобежном спорте**

#### **Тема 12 Характеристика методики обучения в конькобежном спорте**

1. Раскройте связь обучения и тренировки в конькобежном спорте.

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 конькобежном спорте 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 конькобежном спорте**

1. Урок как основная форма проведения занятий по конькобежному спорту. Раскройте структуру его проведения.

2. Задачи проведения отдельных частей урока. Какова продолжительность частей урока.

3. Раскройте особенности проведения занятий для конькобежцев, проводимых в зимний период на специализированном катке и открытом ледовом стадионе.

## **Тема 14 Методика обучения катанию на коньках**

1. Дайте характеристику процессу обучения бегу на коньках.
2. Как формируется двигательный навык передвижения на коньках на этапе первоначального обучения бегу?
3. Какие упражнения способствуют подготовке мышц и костно-связочного аппарата будущих конькобежцев.
4. Расскажите о соблюдении правилах техники безопасности занимающимися на ледовых площадках и стадионах.
5. Как правильно шнуровать конькобежные ботинки. Какие коньки используются на этапе первоначального обучения?
6. Какие упражнения на коньках можно рекомендовать новичкам перед выходом на лёд.
7. Перечислите способы обучения передвижению на коньках.
8. Раскройте методику катания в парах, тройках с помощью специальных приспособлений.
9. Как обучить способам самостроховки новичков на занятиях на льду?
10. Раскройте методику обучения передвижению по прямой.
11. Раскройте методику обучения передвижению по повороту.
12. Раскройте методику обучения бега со старта.
13. Какова роль использования подвижных игр и эстафет на этапе первоначального обучения?
14. Какие контрольные упражнения следует использовать в процессе обучения для оценки усвоения навыка передвижению на коньках?
15. Назовите наиболее распространённые ошибки в беге на коньках и перечислите способы их устранения.

## **Тема 15 Методика обучение технике скоростного бега на коньках**

1. Назовите основные требования, предъявляемые к посадке конькобежца. Ознакомьте с разновидностями низкой и высокой посадок.
2. Ознакомьте с последовательностью обучения видам и разновидностям техники бега на коньках.
3. Назовите основные задачи обучения элементам техники бега по прямой.
4. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями на льду для освоения техники бега по прямой.
5. Назовите основные задачи обучения элементам техники бега по повороту.
6. Ознакомьте со специально-подготовительными упражнениями на льду для освоения техники бега по повороту.
7. Назовите упражнения для совершенствования техники бега по прямой и по повороту.

8. Раскройте особенности бега со старта.
9. Назовите команды судьи, стартера на старте и раскройте действия конькобежца по их выполнению.
10. Назовите основные задачи обучения элементам техники бега со старта.
11. Ознакомьте со специально-подготовительными и имитационными упражнениями и упражнениями на льду для освоения и совершенствования техники бега со старта.
12. Какие имитационные упражнения используются конькобежцами в летне-осенний период для обучения элементам техники бега на коньках?

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

### **Тема 35 Совершенствование знаний и навыков в составлении документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации**

1. Раскройте содержание дневника спортсмена.
2. Какие записи в дневнике должен выполнить спортсмен после проведения тренировочного занятия?
3. Как проводится анализ выполненной работы за неделю, месяц, период, год?
4. По каким показателям определяются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок?
5. Составьте график-диаграмму соотношения средств ОФП и СФП в подготовительном периоде тренировки.
6. Постройте график динамики результатов бега по отдельным дистанциям за сезон.
7. Раскройте формы и содержание записей в плане-конспекте занятий.
8. Как формируются задачи занятия?
9. Назовите время продолжения отдельных частей занятия для групп начальной подготовки.
10. Составьте комплекс упражнений для подготовительной части занятия с учетом развития одного из физических качеств.
11. Назовите особенности заполнения третьей графы плана-конспекта (организационно-методические указания).

## **Раздел X Материально-техническое обеспечение подготовки конькобежцев**

### **Тема 50 Характеристика специализированных катков для занятий конькобежным спортом**

1. Назовите типы катков для занятий скоростным бегом, шорт-треком, массовым катанием на коньках.
2. Представьте основные санитарно-гигиенические правила содержания катков: естественных на прудах и озерах; наличных на стадионах и площадках; искусственных на специализированных катках, где лед приготовлен специальной холодильной установкой.
3. Какие вспомогательные помещения должны быть размещены и оборудованы на катках типа «Минск-Арена».
4. Какими требованиями необходимо руководствоваться, прежде чем приступить к обустройству катка на прудах, озерах и стадионах.
5. Дайте рекомендации, как правильно выбрать и подготовить площадку для заливки катка.
6. Раскройте способы первичной заливки катка и перечислите необходимый для этого инвентарь. Раскройте методику подготовки высококачественного льда для проведения тренировочных занятий и соревнований по скоростному бегу и шорт-треку.
7. Выполните схему разметки стандартных беговых дорожек (длиною 400 м для скоростного бега на коньках и шорт-трека – 111, 12 метров).
8. Расскажите как разметить беговые дорожку на стадионе и хоккейной коробке. Перечислите инвентарь для их разметки.
9. Назовите методы и способы определения правильности разметки длины беговой дорожки и отдельных дистанций.
10. Расскажите, в каких странах имеются крытые специализированные катки для занятий конькобежным спортом.
11. Дайте характеристику высокогорным каткам. Почему на высокогорных катках установлены все мировые рекорды на отдельных дистанциях и в сумме многоборья?

### **Тема 51 Инвентарь конькобежца. Оборудование спортивных комплексов и современные средства их содержания**

1. Виды коньков, их назначение и устройство.
2. Раскройте особенности конструкции современных беговых коньков. В чем заключается их преимущество над простым трубчатым коньком.
3. Какие требования, предъявляются к «овалу» полозьев беговых коньков? Назовите способы проверки «овала».
4. Перечислите инвентарь для заточки коньков.
5. Как правильно установить коньки в станке? Как правильно пользоваться установочной планкой и что определяется с ее помощью?
6. Как классифицируются камни для заточки коньков? Перечислите достоинства и недостатки брусковых и дисковых камней. Как правятся точильные камни?

7. Расскажите о положении брусовых точильных камней во время работы ими. Какова технология работы дисковыми камнями. Как снимаются с коньков заусенцы? Чем и как шлифуют полозы беговых коньков?

8. Раскройте особенности шнуровки конькобежного ботинка.

9. Как правильно осуществлять уход за коньками, ботинками и комбинезонами конькобежцев.

## 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

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 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.