

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 2 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 2 курса дневной формы получения образования**

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

#### **Контрольные вопросы**

##### **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**

#### **Контрольные вопросы**

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

1. Раскройте эволюцию техники бега на коньках.
2. Раскройте биомеханические основы техники бега на коньках. Техника бега как совокупность кинематической, динамической и ритмической структур движений конькобежца.
3. Сделайте биомеханический анализ техники бега по прямой.
4. Сделайте биомеханический анализ техники бега по повороту.
5. Сделайте биомеханический анализ техники бега во время стартового разгона.
6. Раскройте динамику сил, реакции опоры при одноопорном и двухопорном отталкивании.
7. Выполните количественный и качественный анализ динограммы отталкивания.

8. Сделайте анализ фазового состава цикла двойного шага по прямой. Определите продолжительность периодов двойной и одиночной опоры.

9. Перечислите специальные упражнения на льду для обучения и совершенствования техники бега по прямой. Подготовьте комплекс специальных упражнений.

10. Назовите характерные ошибки при беге по прямой. Перечислите пути их устранения.

11. Назовите основные особенности техники бега по повороту. Сделайте фазовый анализ двойного шага.

12. Раскройте динамику усилий при беге по повороту.

13. Перечислите специальные упражнения техники бега по повороту. Подготовьте комплекс специальных упражнений. Составьте комплекс специальных упражнений

14. Раскройте особенности техники бега по повороту на короткие, средние и длинные дистанции.

15. Назовите характерные ошибки при беге по повороту. Определите пути их устранения.

16. Сделайте анализ кинематических и динамических характеристик вариантов стартового разгона.

17. Выделите основные технические элементы при беге со старта.

18. Расскажите о работе рук при стартовом разгоне.

19. Покажите, как изменяются угловые характеристики тазобедренного, коленного и голеностопного суставов при стартовом разгоне.

20. Определите основные ошибки при беге со старта. Назовите пути их устранения.

### **Контрольные вопросы**

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

1. Раскройте методические особенности тактики бега на длинные дистанции.

2. Раскройте сущность методики обучения управлению скоростью бега на коньках.

3. Перечислите, на каких дистанциях, участках и при каких внешних условиях конькобежец бежит с маховыми движениями руками, одной и руки за спину.

4. Обоснуйте, на каком участке круга лучше всего уходить от соперника по забегу на длинные дистанции.

5. Определите, какой тактике бега на длинные дистанции вы будете придерживаться при старте с партнером равным по подготовленности.

6. Расскажите, какой тактики нужно придерживаться в забеге с соперником, подготовленность которого вам не известна.

7. Расскажите о тактике «лидирования», «преследования», «рваный бег».

8. Приведите примеры тактической борьбы на длинных дистанциях с участием сильнейших конькобежцев мира.

9. Подготовьте график бега по кругам и «скользящий» график бега на длинную дистанцию.

10. Расскажите о методике обучения юных конькобежцев умению оценивать влияние внешних условий.

11. Расскажите о тактике многоборья.

12. Перечислите действия тренера во время бега спортсмена по дистанции.

13. Раскройте методику оценки технической подготовленности конькобежцев.

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

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите методы психологической подготовленности конькобежца.

2. Раскройте методику психологической подготовки конькобежца к соревнованиям на отдельные дистанции и в многоборье.

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 конькобежца?

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

### **Контрольные вопросы**

#### **Тема 15 Методика обучения техники скоростного бега**

1. Раскройте методику овладения техникой скоростного бега на коньках и её анализом.

2. Назовите, каким способом проводится визуальные наблюдения за техникой бега высококвалифицированных конькобежцев и спортсменов-разрядников.

3. Раскройте методику оценки техники бега по таблицам из 10 баллов.

4. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники бега по прямой на длинные дистанции.

5. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники бега по прямой на короткие дистанции.
6. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники бега по повороту на длинные дистанции.
7. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники бега по повороту на короткие дистанции.
8. Перечислите характерные ошибки и снижение в баллах при оценке техники бега со старта.
9. Раскройте методику приобретения навыков, определения степени владения техникой скоростного бега на коньках.
10. Назовите требования к видам и разновидностям техники бега в наблюдаемых фазах (свободного скольжения, одноопорного и двухопорного отталкивания).
11. Раскройте методику приобретения навыков в выявлении и устранении ошибок в технике скоростного бега на коньках.
12. Назовите основные ошибки, их последствия, причины появления и пути устранения.
- 13.

#### **Раздел IV Система спортивной подготовки в конькобежном спорте**

#### **Тема 16 Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте**

1. Назовите виды спортивной подготовки конькобежцев. Какова их взаимосвязь и взаимозависимость?
2. Дайте краткую характеристику трех групп тренировочных упражнений конькобежцев (неспецифические, специфические, специальные). Что у них общего и какое принципиальное различие?
3. Дайте краткую характеристику общей, специальной и специализированной подготовки конькобежца. В чем заключается их взаимосвязь и взаимозависимость?
4. Дайте характеристику понятия «спортивная форма конькобежца».
5. Раскройте понятие периодизация круглогодичной подготовки конькобежца.
6. Каковы основные причины, определяющие цикличность процесса подготовки конькобежца?
7. Раскройте структуру многолетней подготовки конькобежца.
8. Дайте краткую характеристику и основную направленность каждой из четырех фаз всего процесса активных занятий конькобежным спортом.
9. Покажите принципиальную динамику ОФП, СФП, СП по фазам многолетней подготовки конькобежцев.
10. Раскройте структуру макроцикла подготовки конькобежца.

11. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки конькобежцев в переходном периоде.

12. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки конькобежцев в подготовительном периоде.

13. Назовите цели, задачи и основное содержание спортивной подготовки конькобежцев в соревновательном периоде.

14. Раскройте понятие и основные принципы построения мезоциклов в подготовки конькобежцев.

15. Раскройте понятие и основные принципы построения микроцикла в подготовки конькобежцев.

16. Дайте краткую характеристику методических принципов спортивной подготовки.

### **Тема 17 Классификация основных средств подготовки и методов их применения**

1. Перечислите основные средства подготовки в конькобежном спорте. Физические упражнения, как основные средства подготовки в конькобежном спорте.

2. Назовите соревновательные упражнения конькобежцев.

3. Перечислите специально-подготовительные, развивающие и подводящие упражнения. Дайте их определение и направленность. Каковы основные требования, предъявляемые к выбору специально-подготовительных упражнений в конькобежном спорте.

4. Перечислите обще-подготовительные упражнения. Назовите основные требования, предъявляемые к выбору обще-подготовительных упражнений в конькобежном спорте.

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 конькобежном спорте.

8. Дайте характеристику соревновательному методу. Раскройте особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке конькобежцев.

9. Перечислите основные параметры управления состоянием спортсмена (содержание нагрузки, чередование нагрузки и отдыха).

10. Дайте характеристику средствам и методам тренировки, применяемым в конькобежном спорте.

11. Перечислите основные средства и методы тренировки, применяемые в работе юными конькобежцами.

12. В чем заключаются различия в применении средств и методов тренировки в зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапа круглогодичной тренировки.

## **17. Виды подготовки конькобежцев**

1. Раскройте цели и задачи физической подготовки конькобежцев.
2. Раскройте цели и задачи технической подготовки конькобежцев.
3. Раскройте цели и задачи тактической подготовки конькобежцев.
4. Раскройте цели и задачи теоретической подготовки конькобежцев.
5. Раскройте цели и задачи психологической подготовки конькобежцев.
6. Сделайте анализ соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий конькобежным спортом.
7. Какие упражнения из других видов спорта, применяются в тренировке конькобежцев.
8. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в конькобежном спорте.
9. Раскройте особенности методики формирования навыков при овладении вариантами тактических приемов в конькобежном спорте.
10. Какова роль лекции, кинофильмов, работы с информационными источниками для усвоения теоретических основ техники и тактики конькобежного спорта?
11. Раскройте особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки (лекции, семинары, самостоятельная работа с учебником и т.д.).

## **Тема 19 особенности спортивной подготовки конькобежцев 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 X Материально-техническое обеспечение**

### **Тема 53 Тренажеры и тренажерные устройства. Роликодромы для тренировки конькобежцев**

1. С какой целью и для решения, каких задач применяются тренажеры и тренажерные устройства в учебно-тренировочном процессе с конькобежцами?

2. Назовите тренажеры, которые используются конькобежцами для обучения элементам техники бега. Перечислите авторов изобретений.

3. Перечислите элементы конструкций тренажерных устройств, методику выполнения упражнений и способы получения срочной информации обучающего воздействия.

4. Назовите тренажеры, которые рекомендуют использовать для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств конькобежцев.

5. Какие тренажерные устройства следует использовать для совершенствования физических качеств и координационных способностей спортсменов?

6. Какие цели и задачи преследует роликовая подготовка юных конькобежцев?

7. Назовите основные требования техники безопасности на тренировочных занятиях с использованием роликовых коньков.

8. Расскажите о целесообразности применения роликового бега на коньках для подготовки высококвалифицированных конькобежцев.

9. Перечислите количество роликодромов, дорожек и специальных площадок для организации и проведения занятий на роликовых коньках в г. Минске и отдельных регионах страны.

10. Раскройте методику проведения занятий для обучения технике бега на роликовых коньках.

11. Нарисуйте схему разметку беговой дорожки роликодрома и укажите все размеры.

12. Перечислите инвентарь и специальное оборудование для содержания роликодрома.

#### **Тема 54 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов**

1. Раскройте цели, продолжительность проведения установочных сборов.

2. Раскройте цели, продолжительность проведения учебно-тренировочных сборов.

3. Раскройте цели, продолжительность проведения реабилитационных сборов.

4. Раскройте методику перспективного планирования сборов в макроцикле подготовки.

5. Перечислите время и место проведения, количество участников, тренерского состава и обслуживающего персонала.

6. Составьте примерную смету расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.

7. Перечислите планирующую документацию для проведения сбора.

8. Назовите особенности поведения учебно-тренировочного сбора в

среднегорье.

9. Назовите отчетную документацию, кто её представляет после окончания сбора.

### **Тема 55 Финансовое обеспечение подготовки спортсменов в сборных командах**

1. Финансовое и материально-техническое обеспечение как одна из важнейших функций органов управления физкультурным движением.

2. Назовите источники финансирования физической культуры и спорта в стране.

3. Раскройте структуру доходов Государственного бюджета.

4. Назовите основные статьи расходов, предусмотренных бюджетной классификаций, предусмотренных на мероприятия по физической культуре и спорту.

5. Какая статья расходов включает оплату за аренду спортивных сооружений и других мест для проведения соревнований и учебно-тренировочных сборов?

6. Какой документ дает финансовое обоснование для проведения соревнований, учебно-тренировочных сборов и других спортивно-массовых мероприятий?

7. В какие сроки необходимо сдать финансовый отчет по выполнению поручения?

8. Какими основными документами должен быть подтвержден расход на проезд, проживание, питание и т.д. участников соревнования или учебно-тренировочного сбора?

## 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 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.