

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

### **ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

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

Минск 2019

## **Планы семинарских занятий**

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 II Техника и тактика скоростного бега на коньках**

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

План ( 2 ч)

1. Определение техники бега на коньках. Задачи и общие требования к технике бега на коньках. Терминология техники. Виды и разновидности техники бега.
2. Структура системы движений конькобежца. Кинематическая и динамическая структуры техники бега на коньках.
3. Пространственно-временные характеристики техники скоростного бега на коньках. Длина шага, время, поперечные перемещения. Длина и частота шагов в беге на различные дистанции. Взаимосвязь длины и частоты шагов. Ритм бега дистанции.
4. Характеристика внешних и внутренних факторов, влияющих на скорость бега. Силы, действующие на конькобежца при беге по повороту.
5. Динамика угловых характеристик в суставах нижних конечностей при беге по прямой, повороту, со старта.

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

План ( 2 ч)

1. Понятие о тактике бега, тактической подготовке и подготовленности. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
2. Техничко-тактическое мастерство, общий тактический замысел и тактический план, как элементы моделирования тактики.
3. Методика тактической подготовки к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.
4. Методика составления графика бега по дистанциям (500, 1000, 1500, 3000, 5000, 10000 м) для достижения личного рекорда.
5. Методы исследования тактики бега на коньках.

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

План ( 2 ч)

1. Краткая характеристика и особенности развития физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств.

2. Основные критерии оценки силовых, скоростных способностей, выносливости и ее разновидностей, координационных способностей и гибкости.

3. Особенности психологической подготовленности в конькобежном спорте. Общая и специальная подготовка конькобежцев в процессе тренировки и соревнований.

4. Психологическая напряженность и её регулирование в соревновательной деятельности. Управление стартовым состоянием.

5. Формирование личностных качеств конькобежцев. Воля и методика её воспитания.

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

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

План ( 2 ч)

1. Структура процесса обучения скоростному бегу на коньках.

2. Методы и методические приемы для начального и углубленного разучивания, закрепления и совершенствования техники бега на коньках.

3. Обучение технике бега по прямой. Специально-подготовительные упражнения на льду. Контроль и самоконтроль за усвоением техники бега.

4. Оценка техники бега по 10 бальной шкале.

5. Применение тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования техники бега.

6. Анализ типичных ошибок и метода их исправления.

7.

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

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

План ( 2 ч)

1. Система, цели, задачи и содержание спортивной тренировки в конькобежном спорте.

2. Основные разделы подготовки юных и взрослых спортсменов. Взаимосвязь видов подготовки. Соотношение средств ОФП и СФП в многолетней подготовке.

3. Периодизация круглогодичной подготовки конькобежца. Структура годичного макроцикла.

4. Особенности планирования макроцикла, мезоциклов и микроциклов подготовки. Структура отдельного тренировочного занятия.

5. Особенности построения учебно-тренировочного процесса и календаря соревнований на современном этапе развития конькобежного спорта.

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

План ( 2 ч)

1. Основные средства подготовки в конькобежном спорте. Физические упражнения как основные средства подготовки (соревновательные, специально-подготовительные, развивающие, подводящие упражнения).

2. Общеподготовительные упражнения как средства общей подготовки спортсменов. Основные требования, предъявляемые к выбору общеподготовительных упражнений в конькобежном спорте.

3. Методы спортивной подготовки. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательного навыка и развития физических качеств.

4. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в конькобежном спорте.

5. Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

6. Характеристика средств и методов тренировки, применяемых в конькобежном спорте в зависимости от возраста, спортивной квалификации и этапа круглогодичной тренировки.

## **Тема 18 Виды подготовки конькобежцев**

План ( 2 ч)

1. Цели и задачи физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки в конькобежном спорте.

2. Выносливость и ее виды. Методика воспитания выносливости. Средства и методы, применяемые конькобежцами для воспитания выносливости.

3. Физическое качества силы и методика ее воспитания. Особенности использования кругового метода при воспитании силы.

4. Качество быстроты и метода ее воспитания. Средства и методы, применяемые для воспитания быстроты.

5. Гибкость и способность мышц к расслаблению. Средства и методы для развития гибкости.

6. Особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой.

7. Особенности методики формирования навыков при овладении вариантам тактической подготовленности.

8. Методика формирования теоретических основ технико-тактического мастерства и спортивной тренировки. Самостоятельная работа с информационными источниками, посещение лекций и семинаров, просмотр видеоматериалов подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных конькобежцев.

9. Значение психологической подготовки конькобежца и ее проявление в соревновательной деятельности на отдельных дистанциях и многоборье.

## **Раздел 10 Материально-техническое обеспечение подготовки конькобежцев**

### **Тема 53 Тренажеры и тренажерные устройства, роликотромы для тренировки конькобежцев**

План ( 2 ч)

1. Цели и задачи применения тренажеров и тренажерных устройств в учебно-тренировочном процессе с конькобежцами.
2. Тренажеры для обучения элементам техники бега.
3. Тренажеры для развития и совершенствования физических качеств и координационных способностей.
4. Роликовые коньки в тренировочном процессе в работе с юными конькобежцами.
5. Применение роликовых коньков в подготовке высококвалифицированных спортсменов на современном этапе развития конькобежного спорта.

## 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 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.