

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 3 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 3 курса дневной формы получения образования**

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

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

1. Сделайте анализ результатов спортивных соревнований в программе чемпионатов Республики Беларусь по конькобежному спорту в прошедшем сезоне (многоборье, спринтерское многоборье, отдельные дистанции).
2. Сделайте анализ результатов спортивных соревнований в программе чемпионатов Европы и мира в прошедшем сезоне (мужчины и женщины).
3. Назовите основные направления в дальнейшем развитии конькобежного спорта.
4. Назовите новшества в технике, тактике, методике обучения в правилах соревнований, инвентарь и оборудование.
5. Сделайте анализ рекордов страны (мужчины и женщины) в сравнении с рекордами мира по конькобежному спорту.

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

#### **Тема 19. Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации**

1. Назовите основные директивные и нормативные документы Министерства образования и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, труда и социальной защиты на основании которых составлена программа многолетней спортивной подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
2. Назовите основные методические положения, на которых опирается спортивная подготовка спортивного резерва.
3. Раскройте содержание учебного плана спортивной подготовки для специализированных учебных спортивных учреждений.
4. Перечислите этапы и возрастные границы многолетней подготовки в конькобежном спорте.
5. Дайте характеристику основным формам учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочные занятия с группой и по индивидуальному

плану, медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская практика).

6. Раскройте особенности построения учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки (цели и задачи требования к комплектованию учебно-тренировочных групп, объёма годовой нагрузки, соотношение средств ОФП и СФП, спортивная подготовка на конец учебного года).

7. Раскройте особенности построения учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев на этапе специализированной подготовки в период начальной специализации (цели и задачи требования к комплектованию учебно-тренировочных групп, объёма годовой нагрузки, соотношение средств ОФП и СФП, спортивная подготовка на конец учебного года).

8. Раскройте особенности построения учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев на этапе специализированной подготовки в период углублённой специализации (цели и задачи требования к комплектованию учебно-тренировочных групп, объёма годовой нагрузки, соотношение средств ОФП и СФП, спортивная подготовка на конец учебного года).

9. Раскройте особенности построения учебно-тренировочного процесса юных конькобежцев на этапе достижения высшего спортивного мастерства (цели и задачи требования к комплектованию учебно-тренировочных групп, объёма годовой нагрузки, соотношение средств ОФП и СФП, спортивная подготовка на конец учебного года).

## **Тема 20. Особенности подготовленности конькобежцев в среднегорье**

1. Раскройте особенности тренировки конькобежцев перед выездом в среднегорье.

2. Дайте понятие об акклиматизации и раскройте проблему единства подготовки конькобежцев на равнине и в среднегорье.

3. Дайте понятие об индивидуальной устойчивости к гипоксии и проблеме единства равнинной и горной подготовки конькобежцев.

4. Каковы основные правила акклиматизации и адаптации к мышечной работе конькобежцев в условиях среднегорья.

5. Назовите изменения в работоспособности конькобежцев в период акклиматизации в условиях среднегорья.

6. Раскройте методику тренировки конькобежцев в период акклиматизации и адаптации к мышечной работе в среднегорье.

7. Раскройте методику построения отдельных тренировочных занятий в период пребывания в среднегорье.

8. Перечислите особенности участия конькобежцев в соревнованиях в среднегорье.

9. Раскройте структуру единства равнинной и горной тренировки конькобежцев при подготовке к выступлению в главных соревнованиях в условиях среднегорья.

### **Тема 21. Особенности подготовки конькобежцев-многоборцев и спринтеров**

1. Дайте характеристику спортивным соревнованиям для конькобежцев-многоборцев и спринтеров (отдельные дистанции, многоборье) и основные положения о допуске конькобежцев на последнюю дистанцию в программе многоборья.

2. Дайте характеристику анатомо-морфологической структуры сильнейших спринтеров и многоборцев.

3. Дайте характеристику пространственно-временных параметров шагового цикла спринтеров и многоборцев.

4. Назовите средства и методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок спринтеров.

5. Назовите средства, методов, объем и интенсивность тренировочных нагрузок многоборцев.

6. Перечислите виды соревнований по многоборью и дайте характеристику дистанций.

7. Раскройте методику подготовки индивидуальных графиков прохождения дистанций многоборья, и бега по графику лидера соревнований.

8. Перечислите особенности подготовки высококвалифицированных спринтеров (мужчины, женщины).

### **Тема 22. Совершенствование специальных физических и психических качеств**

1. Дайте характеристику общей, специализированной и специальной физической подготовки конькобежцев.

2. Охарактеризуйте тренировочные упражнения конькобежцев (неспецифические, специфические, специальные). Какие общие и принципиальные различия?

3. Перечислите факторы, обуславливающие уровень спортивных результатов конькобежцев.

4. Раскройте динамику ОФП, СФП и СП по фазам многолетней подготовки конькобежца.

5. Раскройте методику развития и совершенствования физических качеств с использованием общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений у юных конькобежцев.

6. Раскройте методику развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости у конькобежцев.

7. Перечислите методы развития быстроты отдельных двигательных действий, частоты движений простых и сложных реакций у конькобежцев.

8. Расскажите о методике развития гибкости и координационных способностей у конькобежцев.

9. Перечислите психические и волевые качества спортсменов и обоснуйте методику их развития.

### **Тема 23. Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте**

1. Дайте характеристику специально-подготовительным упражнениям конькобежца.

2. Назовите имитационные упражнения и приведите примеры применения их разновидностей.

3. Опишите упражнения для объяснения и показа техники бега на прямой.

4. Опишите упражнения для объяснения и показа техники бега на повороте.

5. Опишите упражнения для объяснения и показа техники бега со старта.

6. Дайте оценку бега на коньках по таблице из баллов.

7. Назовите основные ошибки в технике бега на прямой.

8. Назовите основные ошибки в технике бега на повороте.

9. Назовите основные ошибки в технике бега со старта.

10. Приведите примеры основных ошибок в технике бега. Каковы их причины и последствия? Назовите пути их устранения посредством использования других упражнений.

11. Раскройте тактику прохождения коротких и длинных дистанций.

12. Раскройте методику действия тренера во время проведения бега спортсмена по дистанции.

13. Перечислите основные тактические действия конькобежца на соревнованиях по многоборью.

## **Раздел V. Современная система спортивных соревнований и построение годичной подготовки конькобежцев**

### **Тема 24. Система соревнований и её влияние на планирование подготовки**

1. Назовите цели проведения соревнований и заранее обусловленную преимущественную направленность.

2. Раскройте структуру соревновательной деятельности конькобежцев.

3. Назовите основные принципы планирования календаря соревновательной подготовки конькобежцев в макроцикле.

4. Назовите основные принципы планирования календаря соревновательной подготовки конькобежцев в многолетней подготовке.

5. Раскройте особенности применения соревновательного метода тренировки.

6. Раскройте особенности соревновательного метода в методике обучения.

7. Назовите виды соревнований по конькобежному спорту и раскройте основные задачи для участников.

### **Тема 25. Особенности тренировки конькобежцев на этапах и периодах макроцикла**

1. Раскройте структуру подготовительного периода подготовки в конькобежном спорте. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.

2. Раскройте структуру соревновательного периода подготовки в конькобежном спорте. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.

3. Раскройте структуру переходного периода подготовки в конькобежном спорте. Назовите цели, задачи, средства и методы тренировки.

### **Тема 26. Особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям**

1. Перечислите особенности построения этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

## **Раздел VIII. Медико-биологическое обеспечение подготовки конькобежцев**

### **Тема 38. Медико-биологические и психологические основы юношеского конькобежного спорта**

1. Раскройте понятия о биологическом и паспортном возрасте детей.

2. Назовите морфофункциональные показатели, отражающие развитие определённых органов и систем организма детей и подростков.

3. Дайте характеристику микросоматическому, мезосоматическому и макросоматическому типу физического развития.

4. Назовите основные методы врачебного исследования физического развития детей и подростков.

5. Перечислите морфофизиологические, физиологические и психологические особенности юных конькобежцев 9-11-летнего возраста.

6. Перечислите морфофизиологические, физиологические и психологические особенности юных конькобежцев 12-16-летнего возраста.

7. Перечислите морфофизиологические, физиологические и психологические особенности подростков 17-18-летнего возраста.

8. Раскройте особенности формирования двигательного навыка юных конькобежцев 9-11-летнего возраста.

9. Перечислите особенности методики тренировки юных конькобежцев 12-16-летнего возраста.

10. Раскройте методическую направленность учебно-тренировочных занятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

### **Тема 39. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора**

1. Раскройте методологические основы отбора в конькобежном спорте.

2. Перечислите анатомо-антропометрические критерии спортивного отбора конькобежцев.

3. Назовите основные физиологические факторы спортивной работоспособности конькобежцев.

4. Дайте характеристику биохимическим исследованиям в системе спортивного отбора.

5. Раскройте методику врачебных обследований в процессе спортивного отбора.

6. Назовите медицинские показатели к отбору для занятий конькобежным спортом.

7. Раскройте методику отбора конькобежцев для участия в предстоящем соревновании в составе команды.

### **Тема 40. Медико-биологические особенности женского конькобежного спорта**

1. Перечислите анатомические особенности женщин-спортсменок. Размеры, композиция и структура тела у женщин-спортсменок и их изменения в результате спортивной тренировки.

2. Перечислите физиологические особенности женщин-спортсменок. Особенности физиологических систем, определяющих спортивную выносливость у женщин. Физиологические изменения в женском организме при тренировке выносливости. Физиологические особенности нервно-мышечного аппарата.

3. Перечислите биомеханические особенности женщин-спортсменок. Сравнительный анализ двигательных возможностей мужчин и женщин.

4. Раскройте медицинские проблемы женского спорта. Менструальный цикл у женщин и его связь со спортивной работоспособностью. Секс-контроль в спорте. Особенности гигиены женщин-спортсменок.

### **Тема 41. Медико-биологический и психологический контроль за эффективностью спортивной подготовки**

1. Назовите задачи, решаемые с помощью медико-биологических и психических методов исследования.
2. Какие виды обследований включает врачебный контроль?
3. Назовите разновидности повторных обследований.
4. Что входит в программу медицинского обследования.
5. Назовите методы исследования физического развития.
6. Как производится оценка физического развития юных спортсменов?
7. Какие методики применяются при исследовании нервной системы?
8. Какие методики применяются при исследовании эндокринной системы?
9. Какие методики применяются при исследовании сердечно-сосудистой системы?
10. Какие методики применяются при исследовании системы дыхания?
11. Какие методики применяются при исследовании системы крови?
12. Какие методики применяются при исследовании системы пищеварения?
13. Какие методики применяются при исследовании системы выделения?
14. Назовите тесты или батареи тестов для общей оценки физической работоспособности.
15. Перечислите тесты для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
16. Какие современные методы регистрации и обработки экспериментальных данных используются для оценки функционирования кардиореспираторной системы?
17. Раскройте методику определения порога анаэробного обмена (ПАНО) и кислотно-щелочного равновесия (КЩР).
18. Назовите специфические тесты в диагностике функциональной готовности конькобежцев.
19. Назовите методы контроля за уровнем психической напряжённости в тренировках с различной физической нагрузкой.
20. Раскройте методику снижения психического утомления после напряжённых тренировочных занятий и соревнований.

## **Раздел IX. Научно-методическое обеспечение подготовки конькобежцев**

### **Тема 42. Организация и управление научно-методическим обеспечением подготовки конькобежцев**

1. Раскройте основные тенденции развития современной науки в области физической культуры и спорта.
2. Раскройте методику проведения педагогических наблюдений.
3. Раскройте методику проведения педагогического эксперимента.



4. Раскройте методику проведения анкетирования.
5. Раскройте методику проведения тестирования.
6. Перечислите приборы и оборудование для срочного определения основных показателей физического и функционального состояния конькобежцев.

#### **Тема 43. Информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов**

1. Назовите особенности подбора общих и частных методов исследования.
2. Раскройте методику организации и проведения исследовательской работы в процессе учебных занятий.
3. Раскройте методику подбора литературы и составления библиографического указателя.
4. Раскройте порядок чтения и конспектирования литературных источников.
5. Приведите примеры записей статей из сборников, журналов, газет.
6. Раскройте порядок написания аннотации, рецензий, рефератов, тезисов, докладов, статей.
7. Обоснуйте и раскройте актуальность избранной Вами темы курсовой работы.
8. Перечислите и охарактеризуйте методы исследования физического развития конькобежцев.
9. Перечислите и охарактеризуйте методы исследования функциональной подготовленности.
10. Перечислите и охарактеризуйте методы исследования технической и тактической подготовленности.
11. Раскройте организацию и методику проведения исследований по теме Вашей курсовой работы.

#### **Тема 44. Методы исследования физической подготовленности конькобежцев**

1. Раскройте методику регистрации физической нагрузки по объёму выполненной работы.
2. Раскройте методику регистрации реакции организма на физическую нагрузку по показателям частоты пульса, частоты и глубины дыхания.
3. Перечислите инструментальные методики исследования, физической подготовленности конькобежцев, регистрирующие приборы и измерительную аппаратуру.

#### **Тема 45. Методы исследования техники скоростного бега на коньках**

1. Назовите технические средства регистрации техники бега конькобежца.

2. Назовите требования к технике бега на коньках.
3. Раскройте формирование навыков определения степени владения техникой скоростного бега на коньках.
4. Раскройте формирование навыков выявления и устранения ошибок в технике скоростного бега на коньках.

#### **Тема 46. Методы исследования тактической подготовленности конькобежцев**

1. Раскройте методику срочной информации о скорости бега конькобежца.
2. Обоснуйте тактику бега конькобежцев на различных дистанциях.
3. Представьте стратегию соревновательной деятельности конькобежца на отдельной дистанции и в многоборье.

## 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. 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.
5. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
6. 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.
7. Петров, Н. И. Конькобежный спорт : учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – М. : ФиС, 1982. – 247 с.
8. Власова, Н. Н. Конькобежный спорт : метод. указания для студентов-заочников ин-тов физ. культуры / Н. Н. Власова. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
9. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт : методика воспитания профессионально-педагогических навыков : метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
10. Альшевский, И. И. Пусть звенит под ногами каток // Подружитесь с физкультурой / И. И. Альшевский, Н. Н. Анисимов. – Минск : Полымя, 1985. – С. 212–228.
11. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск : Юность, 1986. – 143 с.
12. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г.Половцев. – Минск : Народное просвещение, 1973. – 112 с.
13. Конькобежный спорт : ежегодник : сб. ст. – М. : ФиС, 1971–1986.
14. Альшевский, И. И. История конькобежного спорта Беларуси / И. И. Альшевский. – Минск, 2009. – 123 с.
15. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.

16. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.
17. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 3 ч., 1997. – 240 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
19. Матвеев, Л. П. Теория спорта /Л. П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 543 с.
20. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена /Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
21. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
22. Щуров, А.Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта. Учебное пособие / А. Г. Щуров – СПб., 2008. – 215 с.