

Тематика заданий и контрольных мероприятий управляемой
самостоятельной работы (УСР) по дисциплине «ТиМСТВИВС» для
студентов 3 к. 134 гр. (тренировочная работа по конькобежному спорту)

№ п/п	Раздел, тема, задания	Кол-во часов	№ занятия	Форма контроля
1	<p>Раздел 4. Система спортивной подготовки в конькобежном спорте</p> <p>Тема 23. Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте.</p> <p>1. Подготовка и участие в соревнованиях по конькобежному спорту.</p> <p>2. Составление графиков бега на отдельные дистанции (1000, 1500, 3000, 5000 и 10000 м).</p> <p>3. Проведение разминки на льду перед забегами на различные дистанции.</p> <p>4. Анализ соревновательной деятельности после окончания соревнований (бег по графику).</p> <p>5. Руководство графиком бега конькобежца по дистанции в качестве тренера.</p> <p>6. Подготовка отдельных планов конспекта УТЗ для конькобежцев различного возраста и квалификации</p>	<p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>62-65 76,77</p>	<p>Оценка документов планирования.</p> <p>1. План-конспект разминки.</p> <p>2. График бега по дистанции.</p> <p>3. План-конспекта урока для конькобежцев различного возраста и квалификации</p>
2	<p>Раздел IX. Научно-методическое обеспечение подготовки конькобежцев</p> <p>Тема 45. Методы исследования техники скоростного бега на коньках</p> <p>1. Исследование техники бега с помощью коносъемки.</p> <p>2. Определить динамику изменения углов, скорости и направления движения отдельных звеньев тела.</p> <p>3. Выполнить анализ и сравнительные показатели положительных и отрицательных моментов техники бега</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>91, 92, 93</p>	<p>Определить основные ошибки в технике бега студентов</p> <p>Сделать анализ сравнительных показателей техники бега</p>
3	<p>Тема 46. Методы исследования тактической подготовленности конькобежцев</p> <p>1. Регистрация времени прохождения отрезков дистанции, длины и частоты шагов.</p> <p>2. Вычертить совмещенный график скорости, длины и частоты шагов, принимая за исходные данные параметры первого круга за 100%</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>100, 101, 102</p>	<p>Представить график скорости, длины и частоты шагов исследуемого конькобежца на дистанции 500 м</p>

Ответственный за проведение
старший преподаватель

Н.Н. Анисимов