

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 4 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 4 курса дневной формы получения**  
**образования**

**РАЗДЕЛ VI Правление процессом спортивного совершенствования в**  
**конькобежном спорте**

**Тема 27 Общие основы теории управления**  
План (2 ч)

1. Управление спортивной тренировкой: планирование спортивной тренировки; контроль за процессом тренировки и состоянием тренированности; обобщение и анализ данных текущего контроля и внесение необходимых поправок в планирование.

2. Управление процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их характеристика. Характеристика прогнозирования, моделирования, планирования, контроля (учёта) и коррекции.

**Тема 28 Прогнозирование спортивных результатов в конькобежном**  
**спорте**  
План (2 ч)

1. Прогнозирование спортивных результатов как один из важнейших разделов управления системой подготовки высококвалифицированных конькобежцев. Характер прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.

2. Основные методы прогнозирования темпов роста спортивных достижений: методы коллективной экспертной оценки и экстраполяции.

3. Методика проведения и обработка экспертных оценок. Значимость организационных материально-технических и научно-методических факторов системы подготовки: методика тренировки; система соревнований, система восстановления; подготовка резерва, система отбора; научно-методическое обеспечение подготовки; уровень организации и управления конькобежным спортом; наличие и оснащённость баз подготовки; качество инвентаря; экипировка, качество кадрового обеспечения.

4. Значимость специфических факторов подготовленности конькобежца: уровень спортивного результата; скоростно-силовые способности; выносливость; соревновательный опыт; мотивация; психологическая устойчивость; вариативность тактических действий; взаимодействие с членами команды в командных видах программы соревнований по конькобежному спорту.

5. Метод экстраполяции как один из графических способов определения рекордных достижений спортсменов. Зависимость точности прогнозов проанализированной информации.

## **Тема 29 Моделирование спортивной деятельности конькобежцев**

### **План (2 ч)**

1. Модельные характеристики конькобежцев: возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсменов. Внешние морфологические признаки: показатели длины тела, длина рук, ног и т. д.

2. Уровень специальной физической подготовленности. Ведущие для конькобежного спорта физические качества.

3. Уровень технической подготовленности. Соответствие техники индивидуальным особенностям спортсмена. Устойчивость спортивной техники при действии сбивающих факторов.

4. Уровень тактической подготовленности. Арсенал тактических возможностей спортсмена и степень их реализации в процессе подготовки и участия в соревнованиях.

4. Уровень психической подготовленности. Типологические особенности высшей нервной деятельности спортсмена, обеспечивающие надёжность в соревнованиях.

5. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма и показателей работоспособности и адаптации к нагрузкам конькобежцев различной квалификации и возраста.

6. Состояние здоровья. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Допустимые отклонения в состоянии здоровья без риска их рецидива и понижения спортивных результатов.

## **Тема 30 Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте**

### **План (2 ч)**

1. Цели, задачи и содержание этапов спортивного отбора.

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Врождённая (генетическая) предрасположенность спортсмена: спортивная одарённость и талант. Уровень социальной и мотивационной значимости спортивной деятельности.

2. Принципы, основные пути и разновидности спортивного отбора. Основные показатели спортивного отбора: возраст, состояние здоровья спортсмена; спортивно-технический результат и его динамика в течение последних лет подготовки; уровень развития специальных физических качеств; потенциальные возможности функциональных систем организма.

3. Средства и методы спортивного отбора: общие, инструментальные, специфические. Ступени спортивного отбора: начальный отбор (предварительный, текущий, итоговый); перспективный отбор в сборные команды.

## **Тема 31 Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте**

План (2 ч)

1. Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование.

2. Формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки: перспективное (на ряд лет); текущее (на один год); оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

3. Документы перспективного планирования: учебный план, учебная программа, многолетний (перспективный) план подготовки спортсмена.

4. Документы текущего планирования: годовой план-график макроцикла спортивной тренировки, индивидуальный план подготовки конькобежца на 1 год.

5. Документы оперативного планирования: рабочий план на месяц, план-конспект микроцикла подготовки, план-конспект одного тренировочного занятия, план подготовки к отдельным спортивным соревнованиям.

## **Тема 32 Педагогический контроль в конькобежном спорте**

План (2 ч)

1. Педагогический контроль: объекты, виды, формы и организация. Виды педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый контроль и самоконтроль. Содержание педагогического контроля (контроль знаний, техники бега, эффективности способов деятельности, уровня развития двигательных способностей). Уровни достижений, критерии шкалы оценки. Тесты и методика тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся конькобежным спортом.

2. Предварительный контроль. Показатели оперативного контроля. На учебно-тренировочном занятии (объективные и субъективные). Текущий контроль, показатели текущего контроля. Этапный контроль, показатели этапного контроля. Анализ результатов итогового контроля.

3. Педагогический самоконтроль (самоконтроль тренера) и самоконтроль занимающегося. Методы педагогического самоконтроля (самонаблюдение, самоанализ поступков, сообщений, указаний и других действий).

4. Методы самоконтроля занимающихся (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения, реагирования и др.). Объективные и субъективные показатели самоконтроля и формы учёта контроля. Методика коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учёта.

### **Тема 33 Комплексный контроль в конькобежном спорте**

#### **План (2 ч)**

1. Комплексный контроль как оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности.
2. Тестирование или процедуры измерения. Тесты, проводимые в покое (показатели физического развития). Стандартные тесты для группы обследуемых конькобежцев (при выполнении непредельной и предельной нагрузок).
3. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за динамикой результатов соревнований в циклах подготовки. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности (измерение времени каждого круга дистанции, время удержания максимальной скорости, частота шагов на различных участках дистанции и т. д.).
4. Информативные критерии соревновательной деятельности в конькобежном спорте (биомеханические, физиологические, биохимические, психологические).
5. Контроль за тренировочными воздействиями. Сравнение показателей тренировочного воздействия с динамикой спортивных результатов.

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

#### **План (6 ч)**

1. Документы планирования учебно-тренировочного процесса тренера-преподавателя в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (на примере ГЦОР по ледовым дисциплинам).
2. Методика составления годового учебного плана спортивной подготовки для конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки и достижений высшего спортивного мастерства по заданию преподавателя. Защита и предварительная оценка документа.
3. Методика составления рабочего плана спортивной подготовки (на месяц) для конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки и достижений высшего спортивного мастерства по заданию преподавателя. Защита и предварительная оценка документа.
4. Методика составления подготовительной части учебно-тренировочного занятия для развития отдельных физических качеств конькобежца.
5. Методика составления недельных микроциклов подготовки для конькобежцев на этапе отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки и достижений высшего спортивного мастерства по заданию преподавателя. Защита и предварительная оценка документа.
6. Методика подготовки педагогического анализа учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя.

7. Методика составления индивидуального плана подготовки конькобежца на этапе высшего спортивного мастерства.

8. Оформление протокола тестирования подготовленности конькобежцев (физической, технической, тактической) в учебно-тренировочной группе. Анализ результатов исследования.

9. Подготовка сметы-отчёта для организации и проведения спортивных соревнований по конькобежному спорту (по заданию преподавателя).

10. Организация, содержание и проведение воспитательной работы с конькобежцами в ГЦОР по ледовым дисциплинам.

### **Тема 36 Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждениях высшего образования Республики Беларусь**

План (2 ч)

1. Организация и содержание курса конькобежного спорта в вузах. Академические и факультативные занятия в связи с современными требованиями (материально-техническая база, инвентарь и спортивная одежда).

2. Конькобежный спорт - как учебная дисциплина в БГУФК. Формы работы кафедры по подготовке специалистов (тренеров-преподавателей) по конькобежному спорту.

3. Организация и содержание курса спортивно-педагогического совершенствования.

### **Тема 37 Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся физической культурой и конькобежным спортом**

План (2 ч)

1. Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления.

2. Особенности проведения занятий по конькобежному спорту с учётом пола, возраста, общей и специальной физической подготовленности. Морфофункциональные и анатомо-физиологические особенности детей, девушек, юношей, подростков, людей пожилого возраста. Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью людей пожилого возраста. Формы тренировочной работы.

3. Характеристика физической нагрузки и направленность тренировочного воздействия на занятиях. Нагрузочные режимы: интенсивность, продолжительность упражнений, время отдыха и количество повторений на занятиях с различным контингентом занимающихся.

4. Организация контроля и самоконтроля за самочувствием спортсменов во время проведения тренировочных занятий по конькобежному спорту.

## **Тема 47 Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы**

### **План (2 ч)**

1. Методы научного исследования физической и функциональной подготовленности.
2. Методы научного исследования техники скоростного бега на коньках и тактической подготовленности конькобежцев.
3. Проведение педагогических исследований: наблюдений на тренировочных занятиях в учебной группе, хронометраж плотности занятия, пульсограмма занятия. Анкетирование, тестирование. Составление программы исследования. Оформление протокола исследования.
4. Педагогический эксперимент: лабораторный, модельный, естественный. Поисковый и заключительный эксперимент. Теоретические предпосылки и прогнозирование результатов исследований. Методика анализа полученных данных: обобщение, формулировки выводов.
5. Правила оформления курсовой работы.

## 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

1. 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.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
3. 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.
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.
19. Щуров, А.Г. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления в системе физического воспитания и спорта. Учебное пособие / А. Г. Щуров – СП., 2008. – 215 с.