

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 4 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 4 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 22. Совершенствование специальных физических и психических качеств

1. Назовите режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений. Дайте характеристику общей, специализированной и специальной физической подготовки конькобежцев.
2. Перечислите методы направленного развития собственно-силовых способностей.
3. Дайте характеристику методу максимальных усилий.
4. Дайте характеристику методу повторных усилий.
5. Дайте характеристику методу динамических усилий.
6. Дайте характеристику методу изометрическому методу.
7. Дайте характеристику методу электрической стимуляции мышц.
8. Назовите основные методы направленного развития скоростно-силовых способностей.
9. Перечислите основные методы развития силовой выносливости.

10. Раскройте место силовых упражнений в отдельном тренировочном занятии, микроцикле, мезоцикле и макроцикле.
11. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки уровня развития силовых способностей.
12. Раскройте методику воспитания взрывной и быстрой силы.
13. Назовите тренировочные средства воспитания видов выносливости: (общая и специальная на отдельные дистанции).
14. Дайте характеристику методам воспитания выносливости: непрерывный равномерный; непрерывный переменный; повторный, интервальный, соревновательный и контрольный.
15. Дайте педагогическую характеристику компонентов нагрузки (продолжительность упражнений, интенсивность, количество повторений, величина отдыха), направленную на воспитание выносливости в беге на длинные дистанции.
16. Дайте педагогическую характеристику компонентов нагрузки (продолжительность упражнений, интенсивность, количество повторений, величина отдыха), направленную на воспитание выносливости в беге на средние дистанции.
17. Дайте педагогическую характеристику компонентов нагрузки (продолжительность упражнений, интенсивность, количество повторений, величина отдыха), направленную на воспитание выносливости в беге на короткие дистанции.
18. Составьте компоненты круговой тренировки для развития общей или специальной выносливости конькобежцев с помощью общеразвивающих, силовых и прыжковых упражнений и специфических средств.
19. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки аэробной и анаэробной выносливости.
20. Раскройте особенности комплексного проявления качества быстроты в беге на коньках.
21. Дайте характеристику неспецифическим, специфическим и специальным средствам воспитания быстроты в конькобежном спорте.
22. Представьте педагогическую характеристику компонентов нагрузки в упражнениях на воспитание быстроты (интенсивность, продолжительность, количество повторений, время отдыха).
23. Раскройте методы (повторный и соревновательный) воспитания быстроты у конькобежцев.
24. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки быстроты.
25. Дайте понятия общей и специальной гибкости конькобежца.
26. Перечислите упражнения (маховые движения от дельными звеньями тела, пружинистые упражнения с максимальной амплитудой движения, статические упражнения).
27. Раскройте методику развития гибкости в динамическом режиме с использованием специальных упражнений конькобежца.

28. Раскройте методику развития гибкости в динамическом режиме с использованием специальных упражнений конькобежца.

29. Раскройте методику развития гибкости с применением упражнений на развитие силы, быстроты и выносливости.

30. Назовите контрольные упражнения и тесты для оценки качества гибкости.

31. Дайте общую характеристику координационным способностям конькобежца.

32. Раскройте методику направленного развития динамического и статического равновесия, способности к координационному мышечному расслаблению, способности регулировать пространственные параметры движений конькобежца

33. Перечислите контрольные упражнения и тесты для оценки координационных способностей конькобежцев.

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 VI Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте

Тема 27 Общие основы теории управления

5. Исходя из данных, оцените выше участие в каждом старте. Обоснуйте свой вывод. Сделайте прогнозы на следующий сезон.

Тема 30 Теория и система отбора в конькобежном спорте

1. Раскройте цели, задачи спортивного отбора в конькобежном спорте.
2. Назовите авторов, развивающих педагогическое и медицинское направление в системе спортивного отбора.
3. Ознакомьте с основными понятиями теории спортивного отбора: спортивный отбор, спортивная ориентация, спортивная селекция.
4. Назовите этапы спортивного отбора в спортивную школу.
5. Назовите основные задачи первого этапа отбора. Перечислите методы отбора.
6. Назовите основные цели и содержание второго этапа отбора. Перечислите методы отбора.
7. Назовите основные цели и содержание третьего этапа отбора. Перечислите методы отбора.
8. Ознакомьте с целями, задачами и содержанием четвёртого и пятого этапов отбора в сборные команды (юношеские, юниорские, национальные).

Тема 31 Планирование спортивного совершенствования

1. Раскройте технологию планирования процесса спортивной подготовки (цели, задачи, подбор средств и методов. Организационных форм материально-технического обеспечения спортивной подготовки и т.д.).
2. Обоснуйте цели и задачи на различные периоды спортивной тренировки на основе анализа тренировочных нагрузок за прошедший год по дневникам спортсмена.
3. Перечислите формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки.
4. Дайте характеристику перспективного планирования и перечислите основные документы.
5. Дайте характеристику текущего планирования и перечислите основные документы.
6. Дайте характеристику оперативного планирования и перечислите основные документы.

Тема 32 Педагогический контроль в конькобежном спорте

1. Раскройте понятие педагогический контроль, как одно из важных звеньев в системе управления подготовкой спортсменов.
2. Перечислите виды педагогического контроля в конькобежном спорте.
3. Перечислите формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки.

4. Цели, задачи, содержание и методика проведения этапного контроля в конькобежном спорте.

5. Цели, задачи, содержание и методика проведения текущего контроля в конькобежном спорте.

6. Цели, задачи, содержание и методика проведения оперативного контроля в конькобежном спорте.

7. Обоснуйте подбор тестов и контрольных упражнений (надёжность, информативность, стандартность, для проведения процедуры тестирования на различных этапах подготовки).

8. Определите тесты и методику тестирования физической и функциональной подготовленности конькобежцев.

Раздел VII Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮСШ, ЦОР, ЦОП и сборных командах

Тема 33 Особенности подготовки конькобежцев в ДЮСШ, СДЮСШ

1. Назовите задачи подготовки конькобежцев в ДЮСШ и СДЮСШ в соответствии с Типовым положением ДЮСШ.

2. Перечислите этапы многолетней спортивной подготовки спортивного резерва в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

3. Раскройте цели и задачи каждого из них.

4. Назовите возрастные границы этапов подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

5. Перечислите требования к комплектованию учебно-тренировочных групп по конькобежному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях (название групп, год обучения, возраст, наполняемость групп, режимы работы тренера-преподавателя в часах в неделю, годовая нагрузка за 46 недель, педагогическая нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель, общее количество часов в год, требования по спортивной подготовке).

6. Назовите формы проведения учебно-тренировочных занятий в специализированных учебно-спортивных учреждениях, их продолжительность.

7. Назовите документы планирования учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

8. Назовите документы планирования учебно-тренировочного процесса тренера-преподавателя.

9. Раскройте содержание годового учебного материала для ГНП, УТГ, ГСС, ГВСМ.

10. Ознакомьте с нормативными требованиями по видам подготовки (оценка физических качеств и двигательных способностей занимающихся).

11. Ознакомьте с организацией и проведением медико-биологического контроля, восстановительными и профилактическими мероприятиями.

12. Ознакомьте с формами проведения воспитательной работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

13. Назовите особенности и методические указания к проведению тестирования занимающихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

14. Назовите программы и содержание испытаний для занимающихся на различных этапах подготовки, с целью оценки физической и функциональной подготовленности.

Тема 34 Особенности подготовки конькобежцев в ЦОР, ЦОП и сборных командах

1. Назовите цели, задачи, организацию управления спортивной подготовки конькобежцев в ЦОР, ЦОП и сборных командах.

2. Назовите требования, предъявляемые к тренерскому составу, к комплектованию учебно-тренировочных групп.

3. Ознакомьте с особенностями организации учебно-тренировочного процесса в макроцикле подготовки.

4. Ознакомьте с особенностями организации учебно-тренировочного процесса со студентами ВУЗов и учащимися средних специальных заведений (УОР, ГУОР, РУОР).

5. Ознакомьте с особенностями и проведением учебно-тренировочных сборов для сборных команд (сроки проведения, финансирование, планирование учебно-тренировочной, идеологической и воспитательной работы).

6. Назовите особенности проведения аттестации конькобежцев и тренеров в Министерстве по спорту и туризму Республики Беларусь.

7. Ознакомьте с организацией и проведением научно-исследовательской работы в сборных командах.

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

(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 – СПб., 2008. – 215 с.

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

20. 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.
21. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
22. 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.
23. Петров, Н. И. Конькобежный спорт : учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – М. : ФиС, 1982. – 247 с.
24. Власова, Н. Н. Конькобежный спорт : метод. указания для студентов-заочников ин-тов физ. культуры / Н. Н. Власова. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
25. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт : методика воспитания профессионально-педагогических навыков : метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
26. Альшевский, И. И. Пусть звенит под ногами каток // Подружитесь с физкультурой / И. И. Альшевский, Н. Н. Анисимов. – Минск : Полымя, 1985. – С. 212–228.
27. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск : Юность, 1986. – 143 с.
28. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г.Половцев. – Минск : Народное просвещение, 1973. – 112 с.
29. Конькобежный спорт : ежегодник : сб. ст. – М. : ФиС, 1971–1986.
30. Альшевский, И. И. История конькобежного спорта Беларуси / И. И. Альшевский. – Минск, 2009. – 123 с.
31. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 1 ч., 1996. – 132 с.
32. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта / Е. И. Иванченко. Мн. : учеб.-методическое пособие. 2 ч., 1997. – 180 с.

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