

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе
университета 23 апреля 2020 г.
Регистрационный № УД-103

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по конькобежному спорту)»

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.91(073)
ББК 75.719.6я73
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88

СОСТАВИТЕЛЬ:

Н.Н. Анисимов, старший преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Е. Жуков, доцент кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

С.А. Сергеев, доцент кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 03.12.2019 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.04.2020 № 5)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	10
Раздел I. Общие основы теории конькобежного спорта	10
Тема 1. Введение в специальность	10
Тема 2. Конькобежный спорт в системе физического воспитания.....	10
Тема 3. Обеспечение безопасности на занятиях конькобежным спортом и гигиенические требования	11
Тема 4. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в конькобежном спорте.....	11
Тема 5. Терминология в конькобежном спорте	11
Тема 6. История развития конькобежного спорта	11
Тема 7. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту	14
Тема 8. Основные направления развития конькобежного спорта	15
Раздел II. Техника и тактика скоростного бега на коньках	15
Тема 9. Техника скоростного бега на коньках	15
Тема 10. Тактика скоростного бега на коньках.....	16
Тема 11. Требования к физической и психологической подготовленности конькобежцев	16
Раздел III. Теория и методика обучения в конькобежном спорте	17
Тема 12. Характеристика методики обучения в конькобежном спорте.....	17
Тема 13. Организация процесса обучения в конькобежном спорте	18
Тема 14. Методика обучения катанию на коньках	19
Тема 15. Методика обучения технике скоростного бега на коньках.....	19
Раздел IV. Система спортивной подготовки в конькобежном спорте	20
Тема 16. Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте.....	20
Тема 17. Классификация средств и методов спортивной подготовки в конькобежном спорте.....	21
Тема 18. Виды спортивной подготовки конькобежцев.....	22
Тема 19. Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации.....	22
Тема 20. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в среднегорье	22
Тема 21. Особенности спортивной подготовки конькобежцев – многоборцев и спринтеров.....	23
Тема 22. Совершенствование специальных физических и психических качеств конькобежцев.....	23
Тема 23. Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте.....	25

Раздел V. Современная система спортивных соревнований и построение спортивной подготовки конькобежцев в макроцикле	25
Тема 24. Система спортивных соревнований и ее влияние на планирование спортивной подготовки	25
Тема 25. Особенности спортивной подготовки конькобежцев на этапах и периодах макроцикла	25
Тема 26. Особенности построения этапа непосредственной спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям	26
Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте	26
Тема 27. Общие основы теории управления	26
Тема 28. Прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте.....	26
Тема 29. Моделирование спортивной деятельности конькобежцев.....	27
Тема 30. Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте.....	28
Тема 31. Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте	29
Тема 32. Педагогический контроль в конькобежном спорте	29
Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней спортивной подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях	31
Тема 33. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в детско-юношеских спортивных школах и центрах олимпийского резерва.....	31
Тема 34. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в центрах олимпийской подготовки и сборных командах.....	32
Тема 35. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации	32
Тема 36. Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»	32
Тема 37. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся физической культурой и конькобежным спортом.....	33
Раздел VIII. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев	33
Тема 38. Медико-биологические и психологические основы юношеского конькобежного спорта.....	33
Тема 39. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора.....	34
Тема 40. Медико-биологические особенности женского спорта.....	34
Тема 41. Медико-биологический и психологический контроль за эффективностью спортивной подготовки	35

Раздел IX. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев	36
Тема 42. Организация и управление научно-методическим обеспечением спортивной подготовки конькобежцев	36
Тема 43. Информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов	36
Тема 44. Методы исследования физической и функциональной подготовленности конькобежцев	37
Тема 45. Методы исследования техники скоростного бега на коньках	37
Тема 46. Методы исследования тактической подготовленности конькобежцев	38
Тема 47. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы	38
Тема 48. Методика написания статей и рефератов	39
Раздел X. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев	39
Тема 49. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом	39
Тема 50. Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца	40
Тема 51. Расчет и разметка конькобежной дорожки длиной 400 м	40
Тема 52. Тренажеры и тренажерные устройства, роликодромы для спортивной тренировки конькобежцев	40
Тема 53. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	41
Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	41
Тема 54. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	41
Тема 55. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	42
Тема 56. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	43
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	44
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)	44
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)	49
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному	

спорту)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	53
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту	57
Список рекомендуемой литературы	61

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования 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)».

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (конькобежный спорт).

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития конькобежного спорта;
- основные понятия конькобежного спорта;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления конькобежным спортом;
- правила спортивных соревнований по конькобежному спорту;

- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику конькобежного спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в конькобежном спорте;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора в конькобежном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в конькобежном спорте;
- соревновательную деятельность конькобежного спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования по конькобежному спорту;
- судить спортивные соревнования по конькобежному спорту;
- готовить судей по конькобежному спорту;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику конькобежного спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике конькобежного спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую, техническую и тактическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

владеть:

- понятийным аппаратом конькобежного спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой конькобежного спорта;
- тактикой конькобежного спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;

- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).

– Экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).

– Экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).

– Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

– Список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Введение в специальность

Определение, содержание, цели и задачи учебной дисциплины. Программные требования по курсам обучения. Организация образовательного процесса. Права и обязанности студентов. Квалификационная характеристика преподавателя физической культуры и тренера по конькобежному спорту.

Классификация и общая характеристика упражнений на коньках. Вспомогательные упражнения: простое катание (индивидуальное, парное, групповое). Спортивные упражнения: скоростной бег (на беговых, простых коньках); шорт-трек; фигурное катание (обязательное, произвольное, парное, одиночное, танцы, синхронное); игры (хоккей с мячом, хоккей с шайбой). Понятие о скоростном беге на коньках. Характеристика соревновательных упражнений на беговых и простых коньках в зависимости от возраста занимающихся: мальчики и девочки (10–12 лет); юноши и девушки младшего возраста (13–14 лет); юноши и девушки среднего возраста (15–16 лет); девушки и юноши старшего возраста (17–18 лет); юниорки и юниоры (19–20 лет); мужчины и женщины (старше 20 лет).

Тема 2. Конькобежный спорт в системе физического воспитания

Конькобежный спорт как средство физического воспитания, культурного отдыха и оздоровления населения. Место конькобежного спорта в системе дошкольного воспитания в учреждениях общего среднего образования, в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): детских юношеских спортивных школах (ДЮСШ); специализированных детских юношеских спортивных школах (СДЮСШ); центрах олимпийского резерва (ЦОР); центрах олимпийской подготовки (ЦОП); сборных командах Республики Беларусь.

Структура государственных органов управления конькобежным спортом. Структура вертикали подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса по конькобежному спорту в регионах Республики Беларусь.

Цели, задачи, содержание и организация работы общественных органов управления конькобежным спортом – ОО «Белорусского союза конькобежцев» (БСК). Международные связи БСК.

Организационная структура международного союза конькобежцев (ISU). Статус, официальные языки, финансовый бюджет. Руководящие органы: конгресс, совет, технические комитеты по скоростному бегу на коньках, фигурному катанию на коньках, шорт-треку.

Тема 3. Обеспечение безопасности на занятиях конькобежным спортом и гигиенические требования

Основные требования безопасности на занятиях скоростным бегом на коньках и шорт-треком на стадионах, спортивных площадках и катках. Температурные режимы для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований на открытых и закрытых конькобежных стадионах.

Возможные травмы и их предупреждение. Оказание первой помощи пострадавшим. Требования к спортивному инвентарю конькобежца. Личная гигиена и закаливание организма.

Деятельность Национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов и защите их прав на участие в международных спортивных соревнованиях.

Тема 4. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в конькобежном спорте

Особенности внешней среды, в которой проводятся учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования конькобежцев. Характеристика объективных и субъективных условий для проведения учебно-тренировочных занятий в различные периоды спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

Особенности соревновательной деятельности в скоростном беге на коньках и шорт-треке. Характеристика мышечной работы: силовая, скоростная, скоростно-силовая. Длительность учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Система оценки спортивных результатов в скоростном беге на коньках и шорт-треке.

Тема 5. Терминология в конькобежном спорте

Определение понятий «терминология», «термин». Терминология при обучении технике бега на коньках. Применяемые термины – специальные краткие и точные определения сущности движений или положений конькобежца.

Терминология тренера при освоении и совершенствовании видов и разновидностей техники бега на коньках на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по конькобежному спорту.

Тема 6. История развития конькобежного спорта

Происхождение коньков и их эволюция. Природно-климатические факторы, которые способствовали зарождению катания на коньках. Начальный этап развития катания на коньках в разных странах мира. Причины возникновения спортивных соревнований в беге на коньках и особенности проведения первых состязаний.

Особенности конструкции и материалов для изготовления приспособлений для передвижения по льду. Первые коньки: костяные, деревянные, деревянные с металлической окантовкой полоза, цельнометаллические, трубчатые. Причины совершенствования моделей коньков и обуви. Особенности передвижения на костяных и деревянных коньках. Особенности усовершенствования конструкции трубчатых беговых коньков А. Паульсена и К. Вернера (1880 г.). Конструкция современных беговых коньков (скейт-клап).

Развитие конькобежного спорта за рубежом. Организация конькобежных клубов в Европе и Америке. Создание национальных спортивных организаций и международных объединений по конькобежному спорту. Строительство катков и специальных беговых дорожек для проведения спортивных соревнований на коньках. Особенности организации и проведения соревнований по конькобежному спорту в конце 18 века.

Создание Международного союза конькобежцев (ISU) в 1892 г. на учредительном конгрессе в Швеннингене (Нидерланды). Проведение первых чемпионатов Европы и мира по скоростному бегу на коньках. Условия определения победителей спортивных соревнований на отдельных дистанциях и по сумме многоборья на первых чемпионатах ISU. Утверждение единых правил по скоростному бегу на коньках в 1895 г. на конгрессе ISU в Копенгагене (Дания). Изменения в правилах определения абсолютных победителей в многоборье. Первые чемпионы Европы и мира по скоростному бегу на коньках: Я. Эден, Д. Маккуллок, П. Эстлунд, О. Матисен.

Развитие конькобежного спорта в дореволюционной России. Создание первых кружков и клубов конькобежцев в Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Ярославле, Саратове, Туле и других городах России. Особенности проведения спортивной работы в этих клубах. Контингент занимающихся и условия вступления в члены спортивного клуба. Причины создания объединений из мелких спортивных организаций в более крупные (Московская конькобежная лига, 1913 г.). Первое официальное первенство России по скоростному бегу на коньках (1889 г.). Выдающиеся русские конькобежцы: А. Паншин; Н. Седов; Н. Струнников; В. Ипполитов; П. Ипполитов; Н. Найденов; Я. Мельников. Особенности проведения спортивных соревнований в программе первенств России по конькобежному спорту.

Особенности развития женского конькобежного спорта в России (1910–1917 гг.). Участие русских конькобежцев в международных спортивных соревнованиях, матчевых встречах, чемпионатах Европы, мира.

Развитие конькобежного спорта в СССР. Первый этап (1918–1929 гг.). Основные документы развития физической культуры и спорта в СССР. Декрет о введении обязательного военного обучения (Всеобуч, 1918 г.) и его влияние на развитие конькобежного спорта. Постановление ЦК РКП(б) (1925 г.) «О задачах партии в области физической культуры». Придание

физкультурному движению массового характера с вовлечением рабочих, крестьян. Выпуск отечественного инвентаря, спортивной формы. Открытие катков и подготовка высококачественного льда.

Участие советских конькобежцев в международных спортивных соревнованиях (Я. Мельников, Г. Кушин и П. Ипполитов). Женский конькобежный спорт на чемпионатах СССР (1926–1929 гг.).

Второй этап (1930–1940 гг.) развития конькобежного спорта в СССР. Комплекс ГТО (1931 г.) как основа физического воспитания. Его значение в совершенствовании физической подготовки молодежи. Совершенствование в методике обучения и тренировки, повышение спортивно-технических результатов конькобежцев. Организация спортивных соревнований по конькобежному спорту с 1932 г. Введение второй ступени комплекса ГТО для учащихся «Будь готов к труду и обороне» (1934 г.) – начало развития юношеского конькобежного спорта.

Организация юношеских первенств СССР по скоростному бегу на коньках среди юношей и девушек (1936 г.).

Третий этап (1941–1948 гг.). Советские конькобежцы в рядах защитников Родины (А. Капчинский, П. Ипполитов, Д. Косицин). Возобновление первенств страны по конькобежному спорту с 1944 года и участие советских конькобежцев в международных спортивных соревнованиях с 1948 года. Федерация конькобежного спорта СССР в составе ISU (1947 г.).

Четвертый этап (1950–1962 гг.). Открытие специализированных детских спортивных школ в стране с 1950 г. (Иркутск, Челябинск, Кемерово, Омск, Москва, Ленинград). Первый высокогорный каток вблизи Алма-Аты (1951 г.) (урочище Медео) и его значение в повышении уровня спортивных достижений конькобежцев.

Проведение Спартакиад профсоюзов в СССР и Спартакиад народов СССР как отражение роста массовости любителей конькобежного спорта всех возрастов и различного уровня подготовленности.

Научные исследования в области техники, тактики и методики обучения и тренировки конькобежцев. Создание кафедр конькобежного спорта в институтах физической культуры в Ленинграде (1948) и Москве (1950).

Выступление советских спортсменов на чемпионатах Европы, мира. Участие советских конькобежцев мужчин с 1956 года и женщин с 1960 года в Олимпийских играх.

Пятый этап (1963–1991 гг.). Строительство искусственных катков в СССР и за рубежом (Нидерланды, Норвегия, США, Канада, Германия, Япония и др.). Проведение чемпионатов ISU и мира по спринтерскому многоборью с 1970 г. для мужчин и женщин. Успехи советских конькобежцев на различных чемпионатах Европы, мира и зимних Олимпийских играх.

История развития конькобежного спорта в Республике Беларусь. Первые значительные успехи белорусских конькобежцев на международной арене

(В. Большаков и З. Большакова). Особенности спортивной подготовки белорусских конькобежцев 1925–1950 гг. Участие белорусских конькобежцев на чемпионатах Европы и мира в период 1960–1968 гг. (Э. Матусевич). Открытие специализации «Конькобежный спорт» в Белорусском государственном институте физической культуры (1967 г.) и подготовка тренерских кадров. Белорусский союз конькобежцев (БСК) в составе ISU (1992 г.).

Успехи белорусских спортсменов И. Железовского, А. Котюги на международной арене. Открытие конькобежного стадиона на многопрофильном культурно-спортивном комплексе «Минск-Арена» (2010 г.) и его значение для совершенствования методики спортивной подготовки белорусских конькобежцев. Организация и проведение крупнейших международных спортивных соревнований по конькобежному спорту (чемпионат Европы, этапы Кубков мира).

Тема 7. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту

Место спортивных соревнований в системе спортивной подготовки конькобежцев. Виды и характер проведения спортивных соревнований (личные, лично-командные, матчевые встречи). Принципы построения республиканского календаря спортивных соревнований и планирование спортивных соревнований в макроцикле. Деятельность организационных комитетов и федерации по подготовке и проведению международных спортивных соревнований по конькобежному спорту. Порядок открытия и закрытия спортивных соревнований. Документация и спортивный инвентарь, необходимый для проведения спортивных соревнований. Отчетная документация.

Основные положения правил спортивных соревнований. Дистанции и программы спортивных соревнований, порядок проведения многоборья. Порядок составления пар, жеребьевка. Правила бега, взыскания за нарушения. Определение победителей спортивных соревнований на отдельных дистанциях и в многоборьях.

Положение о спортивном соревновании по конькобежному спорту. Разделы положения: название соревнований; цели и задачи спортивных соревнований; время и место проведения; руководство проведением спортивного соревнования; состав участников (пол, возраст, спортивный разряд, принадлежность к спортивной организации); программа спортивных соревнований по дням; состав команд и определение победителей командного первенства; награждение победителей; условия приема участников спортивных соревнований; сроки представления и формы заявок.

Состав судейской бригады на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту. Обязанности и права судей: главного судьи и его заместителей; главного секретаря и его заместителей; старшего судьи на финише; судей-хронометристов; стартера и его помощников; судьи

информатора; судей на поворотах и переходной прямой. Работа коменданта спортивных соревнований и рабочих по подготовке льда.

Эволюция программ спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Европы, мира, зимних Олимпийских играх.

Тема 8. Основные направления развития конькобежного спорта

Состояние конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом за прошедший сезон. Число занимающихся конькобежным спортом и подготовленных спортсменов-разрядников.

Анализ республиканских и международных спортивных соревнований по конькобежному спорту. Сравнительный анализ рекордов страны, мира, Олимпийских игр. Основные направления в дальнейшем развитии конькобежного спорта в Республике Беларусь. Новое в технике, тактике, методике обучения, в правилах спортивных соревнований по конькобежному спорту, спортивном оборудовании и инвентаре.

Раздел II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ

Тема 9. Техника скоростного бега на коньках

Понятие о технике скоростного бега на коньках. Общие особенности техники скоростного бега на коньках. Фазовые структуры скользящего шага (фаза свободного скольжения, фаза одноопорного отталкивания, фаза двухопорного отталкивания). Границы фаз. Динамика изменения скорости бега в шаге. Взаимосвязь длины и частоты шагов. Ритм бега. Основные элементы техники скоростного бега на коньках (посадка, отталкивание, маховые движения ног, постановка ноги на лед, смещение). Динамика угловых характеристик в суставах нижних конечностей. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движения конькобежца. Общие требования к технике скоростного бега на коньках.

Виды и разновидности техники скоростного бега на коньках. Техника бега по прямой, по повороту, со старта. Индивидуальные особенности техники бега на коньках.

Пространственно-временные характеристики техники скоростного бега на коньках. Длина шага, время двойного шага, поперечные перемещения. Скорость и ускорения перемещения сегментов в скоростном беге на коньках. Угловые характеристики посадки конькобежца в цикле двойного шага. Сравнительная характеристика техники бега на коньках на короткие, средние и длинные дистанции. Маховые движения одной и двумя руками на различных дистанциях для повышения темпа и скорости бега. Внешние и внутренние факторы, влияющие на скорость бега конькобежцев. Трение

скольжения, аэродинамика пространственных перемещений конькобежца. Силы, действующие на конькобежца при беге по повороту.

Эволюция техники скоростного бега на коньках. Анализ техники бега скороходов дореволюционного периода, советских конькобежцев и спортсменов мировой конькобежной элиты на современном этапе развития конькобежного спорта. Индивидуальные особенности техники бега на коньках сильнейших конькобежцев мира.

Тема 10. Тактика скоростного бега на коньках

Понятия о тактике бега, тактической подготовке и подготовленности. Факторы, определяющие выбор тактики конькобежца на дистанции. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Техничко-тактическое мастерство, общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики. Методика тактической подготовки к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Обучение конькобежца умению управлять скоростью бега на коньках. Оценка эффективности тактики. Пути дальнейшего совершенствования тактики бега.

Методика составления графика пробегания коротких и длинных дистанций для конькобежцев различной спортивной подготовленности. Составление графиков бега для достижения личного рекорда. Руководящая роль тренера в спортивных соревнованиях по конькобежному спорту. Бег по графику. Анализ графика бега на длинные дистанции. Анализ графиков пробегания дистанций в конькобежном многоборье.

Вычерчивание графиков пространственно-временных параметров на длинные дистанции. Определение длины и частоты шагов по результатам регистрации времени по кругам и подсчет частоты шагов. Подготовка графиков изменения скорости бега, длины и частоты шагов и проведения сравнительного анализа.

Тема 11. Требования к физической и психологической подготовленности конькобежцев

Цель и содержание спортивной тренировки в конькобежном спорте. Особенности спортивной тренировки конькобежца: сезонность вида спорта; особенности подготовки к спортивным соревнованиям на отдельные дистанции многоборья на равнине и среднегорье.

Характеристика групп тренировочных средств конькобежцев.

Общеподготовительные упражнения, отличающиеся от структуры движений при беге на коньках и обеспечивающие общее физическое развитие организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения, близкие по структуре движений и характеру бега на коньках и оказывающие целенаправленное воздействие на повышение специальной работоспособности конькобежца.

Соревновательные упражнения – бег на коньках на различные дистанции.

Требования к общей физической подготовке (ОФП) конькобежца на определенных этапах многолетней спортивной подготовки. ОФП как фундамент для совершенствования спортивного мастерства.

Требования к специализированной физической подготовке (СФП) конькобежца в многолетнем плане и в отдельных циклах с помощью направленного воздействия на лимитирующие работоспособность конькобежца факторы. СФП как модулятор характера нагрузки и ответных реакций организма в соревновательных условиях.

Содержание и структура специальной подготовки (СП) конькобежцев. Совершенствование технического мастерства и физических качеств для обеспечения специфической адаптации к соревновательным нагрузкам и достижения высоких спортивных результатов.

Соотношение объемов и интенсивности ОФП и СПФ в многолетней подготовке конькобежцев.

Краткая характеристика и особенности развития физических качеств, необходимых конькобежцу: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Требования к психологической подготовке конькобежцев. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки конькобежцев. Психологическая подготовка в процессе тренировки и в условиях спортивных соревнований. Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности, управление стартовыми состояниями. Воля и методика ее воспитания. Формирование личностных качеств спортсменов в конькобежном спорте.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Тема 12. Характеристика методики обучения в конькобежном спорте

Предмет обучения. Задачи обучения. Формирование знаний, двигательных умений и навыков.

Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения в конькобежном спорте.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания: этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Метод направленного сопряжения (сопряженный метод) как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и направленного развития двигательных способностей. Контроль и оценка

эффективности техники бега на коньках: степень автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению и сбивающим факторам.

Специфика процесса обучения в конькобежном спорте. Методы и средства обучения в конькобежном спорте. Характеристика словесных, наглядных, практических методов и методических приемов. Особенности обучения отдельным упражнениям: соревновательным; специально-подготовительным; общеподготовительным; вспомогательным.

Особенности обучения детей разного возраста. Особенности обучения катанию на коньках лиц среднего и пожилого возраста.

Тема 13. Организация процесса обучения в конькобежном спорте

Процесс образования динамического стереотипа двигательных навыков в конькобежном спорте (освоение, уточнение, закрепление и совершенствование).

Дидактические принципы обучения: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, прочности, систематичности и последовательности.

Содержание этапов обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания; этап закрепления и совершенствования двигательного действия.

Средства обучения в конькобежном спорте: общеподготовительные гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, виды легкой атлетики: плавание; езда на велосипеде; специально-подготовительные упражнения; упражнения на роликовых коньках; упражнения на коньках в помещении и на льду.

Применение наглядных, словесных и практических методов при обучении передвижению на коньках.

Особенности построения учебно-тренировочных занятий по обучению передвижению на коньках на этапах ознакомления, разучивания, последующего закрепления и совершенствования.

Использование движений конькобежцев в целом и по частям. Основные причины ошибок на различных этапах обучения. Повторное упражнение – специфический метод, используемый для формирования и совершенствования двигательного навыка. Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках на этапе закрепления и совершенствования. Контроль освоения техники двигательных действий конькобежцев. Корректировка процесса технической подготовленности занимающихся.

Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена. Использование технических средств обучения: учебных фильмов, видео и мультимедиа, тренажеров и тренажерных устройств срочной информации.

Тема 14. Методика обучения катанию на коньках

Урок как основная форма организации проведения занятий по обучению катанию на коньках. Структура плана-конспекта тренировочного занятия. Формулировка задач занятия, их количественный состав. Организация учебно-тренировочного занятия. Методы организации деятельности занимающихся: фронтальный, группой, индивидуальный, дополнительных упражнений. Содержание, продолжительность и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Требования к записям в графах «Дозировка» и «Организационно-методические указания».

Значение спортивного оборудования и инвентаря для обучения катанию на коньках. Подводящие специально-подготовительные упражнения на коньках в помещении. Страховка и самостраховка. Подводящие упражнения на льду. Основные двигательные действия новичков на льду: поза, скольжение на двух и одном коньке, отталкивание, повороты влево и вправо, кругом, остановка. Упражнения для совершенствования катания на коньках. Способы торможения. Подвижные игры для закрепления и совершенствования навыков катания на коньках.

Тема 15. Методика обучения технике скоростного бега на коньках

Структура процесса обучения технике бега на коньках. Этапы и последовательность обучения. Этапы начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования техники бега на коньках. Методы и методические приемы, применяемые для обучения скоростному бегу на коньках. Предупреждение и устранение ошибок.

Методическая последовательность обучения видам техники бега на коньках: технике бега по прямой; по повороту; со старта. Специально-подготовительные упражнения конькобежца на льду и в помещении. Контроль и самоконтроль за усвоением техники выполнения упражнений на коньках. Оценка техники бега по прямой, по повороту, со старта по специальной шкале ошибок. Подвижные игры и эстафеты, применяемые для закрепления и совершенствования техники бега на коньках. Применение технических средств обучения (тренажеров и средств срочной информации). Анализ типичных ошибок и перечень специальных упражнений для их исправления.

Организация общей и специальной разминки, отдельных частей занятия в различные периоды спортивной тренировки с использованием упражнений для обучения и освоения элементов техники бега по прямой, по повороту, со старта на короткие и длинные дистанции.

Раздел IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Тема 16. Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте

Понятие «спортивная тренировка». Цели, задачи спортивной подготовки в конькобежном спорте. Основные виды спортивной подготовки конькобежцев: физическая; техническая; тактическая; теоретическая и психологическая. Значение и место видов подготовки в общей системе учебно-тренировочного процесса. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма» как комплексные результаты спортивной подготовки.

Периодизация круглогодичной спортивной подготовки конькобежца. Структура годового макроцикла.

Переходный период. Сроки, задачи периода в зависимости от спортивной квалификации конькобежцев. Средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок. Особенности использования упражнений из других видов спорта в учебно-тренировочных занятиях. Содержание отдельных учебно-тренировочных занятий для спортсменов различного уровня подготовленности.

Структура подготовительного периода спортивной тренировки макроцикла. Этапы: общеподготовительный (втягивающий, базовый общефизический мезоцикл); специально-подготовительный (базовый специализированно-физический, базовый специально-втягивающий, базовый специально-подготовительный) и контрольно-подготовительный. Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Задачи, средства, методы, объемы интенсивности тренировочных нагрузок на этапах и мезоциклах подготовительного периода. Особенности воспитания специальной выносливости у конькобежцев в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Соревновательный период подготовки. Продолжительность, цели, задачи, средства и методы спортивной подготовки. Особенности построения мезоциклов (втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного, соревновательного, восстановительного) в зависимости от календаря спортивных соревнований. Структура недельных микроциклов спортивной подготовки в зависимости от задач мезоцикла. Динамика объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Использование восстановительных микроциклов для регулирования подготовленности спортсменов и снижения утомления.

Тема 17. Классификация средств и методов спортивной подготовки в конькобежном спорте

Основные средства спортивной подготовки в конькобежном спорте. Физические упражнения как основные средства спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Соревновательные упражнения – совокупность двигательных действий, составляющих предмет спортивной специализации. Специально-подготовительные развивающие и подводящие упражнения, их определение и направленность. Основные требования, предъявляемые к выбору специально-подготовительных упражнений в конькобежном спорте.

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

Методы спортивной подготовки: общепедагогические (словесные и наглядные методы); практические методы: строго регламентированного упражнения; непрерывные методы спортивной тренировки; интервальные методы; игровой метод; соревновательный метод.

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств конькобежца.

Непрерывные методы спортивной тренировки для повышения аэробных возможностей для воспитания специальной выносливости к работе средней и длительной выносливости.

Интервальные методы (повторные и комбинированные), направленные на совершенствование специальной выносливости.

Игровой метод, его характерные признаки и область применения в конькобежном спорте для начального обучения передвижениям на коньках, совершенствования основных физических качеств и способностей, воспитания нравственных качеств личности (коллективизма, товарищества). Использование игрового метода как средство активного отдыха. Соревновательный метод как специально организованная соревновательная деятельность, способствующая эффективности тренировочного процесса. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке конькобежца.

Основные параметры управления состоянием спортсмена (содержание нагрузки, чередование нагрузки и отдыха). Применение различных средств и методов спортивной тренировки в зависимости от возраста, квалификации и этапа многолетней спортивной подготовки.

Основные средства и методы спортивной тренировки, применяемые в работе с юными конькобежцами.

Тема 18. Виды спортивной подготовки конькобежцев

Цели и задачи физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетних занятий спортом. Упражнения из других видов спорта в спортивной тренировке конькобежцев.

Структура и содержание технической подготовки в конькобежном спорте. Особенности методики формирования навыков при овладении спортивной техникой в конькобежном спорте.

Тактическая подготовка в беге на отдельные дистанции в конькобежном спорте.

Использование лекций, кинофильмов, моделирования тактики, работы с информационными источниками для углубленного усвоения теоретических основ техники и тактики конькобежного спорта. Особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки: лекции, семинары, самостоятельная работа с учебниками и т. д.

Основные задачи, методы и содержание психологической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Воспитание у спортсменов патриотизма, дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в условиях соревновательной деятельности.

Формирование мотивации у конькобежцев. Содержание психологической подготовки в конькобежном спорте для совершенствования спортивного мастерства. Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки результатов тренировочного эффекта. Формы самоубеждения, методы мобилизации волевых усилий. Моральные принципы ведения соревновательной деятельности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Тема 19. Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации

Организационно-методические особенности многолетней подготовки в конькобежном спорте.

Особенности построения тренировочного процесса в группах различного возраста и подготовленности.

Критерии оценки технико-тактического мастерства в группах различной спортивной квалификации.

Тема 20. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в среднегорье

Особенности спортивной тренировки конькобежцев в условиях среднегорья. Особенности спортивной тренировки конькобежцев перед выездом в среднегорье. Индивидуальная устойчивость к гипоксии.

Акклиматизация и адаптация к мышечной работе конькобежцев в условиях среднегорья. Изменения в работоспособности конькобежца в период акклиматизации в условиях среднегорья. Методика спортивной тренировки конькобежцев в период акклиматизации и адаптации к напряженной мышечной работе в среднегорье.

Особенности построения отдельных тренировочных занятий для участия в спортивных соревнованиях в среднегорье.

Тема 21. Особенности спортивной подготовки конькобежцев – многоборцев и спринтеров

Виды спортивных соревнований по многоборью и характеристика дистанций, входящих в различные многоборья. Ключевые дистанции для многоборцев. Основные правила положения о допуске конькобежцев для участия в беге на последнюю дистанцию спортивных соревнований многоборцев. Подготовка индивидуальных графиков бега на отдельных дистанциях. Прохождение дистанции по графику бега лидера. Средства, методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок многоборцев. Особенности подготовки высококвалифицированных многоборцев (мужчины, женщины).

Характеристика анатомо-физиологических показателей сильнейших спринтеров. Уровень их силовой подготовленности. Особенности построения отдельных этапов круглогодичной спортивной тренировки спринтеров. Средства, методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок спринтеров. Основные методы спортивной тренировки высококвалифицированных спринтеров (мужчины, женщины).

Тема 22. Совершенствование специальных физических и психических качеств конькобежцев

Классификация двигательных способностей конькобежцев. Общая характеристика силовых, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Абсолютная и относительная сила. Основные разновидности силовых способностей: собственно-силовые способности и силовая выносливость.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений (преодолевающий, уступающий, изометрический). Методы направленного развития собственно-силовых способностей: метод максимальных усилий, метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий, изокенетический метод, электростимуляция. Основные методы направленного развития скоростно-силовых способностей: метод динамических усилий и ударный метод. Основные методы развития силовой выносливости: метод повторных усилий «до отказа», метод изометрических усилий. Особенности их использования при направленном развитии силовой

выносливости. Количество повторений, интервалов и характер отдыха. Место силовых упражнений в отдельном тренировочном занятии, микроцикле, мезоцикле и макроцикле спортивной подготовки конькобежцев. Контроль уровня силовых способностей.

Общая характеристика скоростных способностей и их проявление в конькобежном спорте (быстрота простой и сложной двигательных реакций, темп движений и скорость на старте, выполнение движений с высокой скоростью, продиктованной ходом соревновательной деятельности).

Средства и методы развития быстроты отдельных двигательных действий, частоты движений, простых и сложных реакций. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей. Место скоростных упражнений в системе спортивной подготовки конькобежцев и отдельном тренировочном занятии. Контроль уровня развития скоростных способностей.

Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость. Аэробная и анаэробная выносливость и основные биохимические механизмы энергообеспечения мышечной работы конькобежцев. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости и ее разновидностей у конькобежцев на различные дистанции и выполняемых в различных зонах мощности. Нормирование нагрузки и отдыха. Средства и методы развития выносливости и ее разновидностей на отдельных этапах и периодах макроцикла. Упражнения из других видов спорта, применяемые конькобежцами для развития выносливости. Методика проведения отдельного тренировочного занятия на выносливость. Контроль уровня развития аэробной и анаэробной выносливости.

Общая характеристика координационных способностей конькобежцев. Методика направленного развития способностей поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений. Место упражнений для развития координационных способностей в спортивной тренировке конькобежцев в возрастные периоды развития. Контроль уровня развития координационных способностей.

Общая характеристика гибкости. Значение гибкости и основные разновидности гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости. Методика направленного развития гибкости и нормирование нагрузки для развития гибкости в отдельном тренировочном занятии и системе спортивной подготовки конькобежцев. Дополнительные методы направленного развития гибкости (метод биомеханической стимуляции мышц, методы психорегулирующей тренировки). Контроль уровня развития гибкости.

Тема 23. Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте

Освоение специально-подготовительных упражнений конькобежца, имитационных упражнений, упражнений на роликовых и беговых коньках. Объяснение и показ элементов техники бега на коньках по заданию тренера-преподавателя.

Освоение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прохождение отрезков коротких, средних и длинных дистанций с заданной скоростью. Контрольное прохождение отдельных дистанций на время. Корректировка техники бега в зависимости от индивидуальных особенностей.

Совершенствование тактики бега на различных дистанциях. Действия конькобежцев на дистанции в зависимости от степени владения техникой бега, тренированности и метеорологических условий.

Тактика прохождения коротких и длинных дистанций. Тактика конькобежца на соревнованиях по многоборью. Бег по графику. Руководящая роль тренера в выполнении намеченного графика бега. Методика развития способности управлять скоростью бега.

Раздел V. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В МАКРОЦИКЛЕ

Тема 24. Система спортивных соревнований и ее влияние на планирование спортивной подготовки

Система спортивных соревнований в конькобежном спорте и ее влияние на планирование спортивной подготовки. Характеристика подготовительных, контрольных, отборочных и главных спортивных соревнований сезона. Этапы ранних и основных спортивных соревнований. Управление системой спортивных соревнований.

Динамика количества стартов у конькобежцев в зависимости от их спортивной квалификации. Воздействие соревновательных нагрузок на физическую подготовленность спортсменов. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки.

Тема 25. Особенности спортивной подготовки конькобежцев на этапах и периодах макроцикла

Структура и общие основы спортивной подготовки высококвалифицированных конькобежцев. Планирование спортивной подготовки конькобежцев в макроцикле. Варианты планирования.

Примерные модели распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле для высококвалифицированных спортсменов.

Особенности спортивной подготовки конькобежцев в подготовительном периоде на этапах общефизической и специально-физической тренировки. Построение и содержание тренировочных занятий на льду в соревновательном периоде подготовки. Содержание спортивной подготовки в переходном периоде.

Объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства.

Тема 26. Особенности построения этапа непосредственной спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям

Характеристика фаз развития спортивной формы (развитие и становление, стабилизация и сохранение, временная утрата). Основные виды спортивных соревнований в годичном цикле подготовки. Динамика спортивных результатов конькобежцев в макроцикле.

Содержание этапа непосредственной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям, его продолжительность и структура. Объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главным спортивным соревнованиям.

Раздел VI. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Тема 27. Общие основы теории управления

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

Управление процессом спортивного совершенствования. Компоненты управления и их характеристика. Характеристика прогнозирования, моделирования, планирования, контроля (учета) и коррекции. Значение прогнозирования, моделирования и учета для достижения высоких спортивных результатов. Коррекция учебно-тренировочных планов спортивной подготовки.

Тема 28. Прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте

Прогнозирование спортивных результатов как один из важнейших разделов управления системой спортивной подготовки

высококвалифицированных конькобежцев. Характер прогнозов: краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный.

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

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

Значимость специфических факторов спортивной 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.

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

Значение прогнозов для реализации основных положений целевого планирования и обеспечения необходимого уровня развития двигательных качеств функциональной подготовленности и достижения высших спортивных результатов.

Тема 29. Моделирование спортивной деятельности конькобежцев

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.

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

Уровень технической подготовленности. Эффективность техники, экономичность, степень использования двигательного потенциала. Соответствие техники индивидуальным особенностям спортсмена. Устойчивость спортивной техники при действии сбивающих факторов.

Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование техники. Арсенал тактических возможностей спортсмена и степень их реализации в процессе спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях. Тактическое обеспечение высокого уровня мобилизации готовности. Реализация запланированной тактической схемы выступления и перестройки тактики в зависимости от конкретных условий во время спортивных соревнований.

Уровень психической подготовленности. Типологические особенности высшей нервной деятельности спортсмена, обеспечивающие надежность в спортивных соревнованиях.

Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнования. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок конькобежцев различной квалификации и возраста.

Сенсорно-мыслительные качества, необходимые в процессе реализации всех сторон спортивного мастерства.

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

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

Особенности моделирования спортивной деятельности в конькобежном спорте. Ведущие двигательные качества в конькобежном спорте. Уровень технической, тактической, психологической подготовленности и их учет при составлении плана спортивной тренировки на определенный период в соответствии с соревновательной деятельностью, квалификацией и возрастом конькобежцев. Составление примерного плана спортивной подготовки конькобежца по модельной характеристике на определенный период подготовки.

Тема 30. Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте

Цели, задачи и содержание этапов спортивного отбора.

Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки спортсмена. Врожденная (генетическая) предрасположенность спортсмена, спортивная одаренность и талант. Уровень социальной и мотивационной значимости спортивной деятельности. Наличие системы спортивной подготовки спортсменов в конькобежном спорте. Уровень спортивной подготовки тренерского состава. Материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности. Возможности участия в спортивных соревнованиях различного уровня. Динамика развития общих и специальных физических качеств. Критерии оценки уровня развития отдельных сторон спортивной подготовленности.

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 к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок; наличие цели и мотивации в конькобежном спорте.

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

Планирование как вид практической (конструктивной) деятельности тренера по конькобежному спорту. Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, преемственность, научная обоснованность, реалистичность, конкретность.

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

Технология планирования процесса спортивной подготовки как совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор средств, методов и организационных форм материально-технического обеспечения занятий на основании конкретной учебно-тренировочной документации.

Предмет планирования тренировочного и соревновательного процесса (содержание, формы и результаты).

Определение целей и задач на различные периоды тренировки на основе анализа динамики тренировочных нагрузок за прошедший год.

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

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

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

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

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.

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

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

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

Комплексный контроль как оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня спортивной подготовленности.

Показатели тренировочных и соревновательных воздействий. Показатели функционального состояния и подготовленности, зарегистрированные в лабораторных условиях.

Тестирование или процедуры измерения. Тесты, проводимые в покое (показатели физического развития). Стандартные тесты для группы обследуемых конькобежцев (при выполнении непредельной и предельной нагрузок).

Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за динамикой результатов спортивных соревнований.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности (измерение времени каждого круга дистанции, времени удержания максимальной скорости, частоты шагов на различных участках дистанции и т. д.).

Информативные критерии соревновательной деятельности в конькобежном спорте (биомеханические, физиологические, биохимические, психологические).

Контроль за тренировочными воздействиями. Регистрация количественных значений характеристик тренировочных упражнений. Основные показатели: объем нагрузки; количество тренировочных дней и занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность.

Основные показатели интенсивности нагрузок: время, скорость, мощность выполнения упражнений.

Сравнение показателей тренировочного воздействия с динамикой спортивных результатов.

Контроль за факторами внешней среды: климат конкретной географической местности, состояние спортивного сооружения; качество спортивного инвентаря и оборудования, поведение зрителей; социально-

психологическая обстановка; объективность судейства; продолжительность периодов; условия размещения и отдыха спортсменов.

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Тема 33. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в детско-юношеских спортивных школах и центрах олимпийского резерва

Цели, задачи занятий с юными конькобежцами. Учебные планы и программы. Структура многолетней спортивной подготовки конькобежцев. Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки конькобежцев. Возрастные границы этапов спортивной подготовки в конькобежном спорте. Режимы работы ДЮСШ и СДЮСШ. Требования к комплектованию учебно-тренировочных групп (наполняемость, режим работы тренера-преподавателя, годовая педагогическая нагрузка, требования по спортивной подготовке). Взаимосвязь возраста и спортивной квалификации. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования ГСС-1 и ГСС-2 года обучения. Планирование и содержание работы в группах высшего спортивного мастерства ГВСМ.

Возрастные особенности развития двигательных качеств у юных конькобежцев. Методика воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей у юных конькобежцев.

Недостатки и ошибки в технике и тактике бега юных конькобежцев на различные дистанции. Подбор упражнений для их устранения.

Тестирование спортивной подготовленности юных конькобежцев.

Цели, задачи и организация воспитательной работы в ДЮСШ и СДЮСШ. Содержание плана воспитательной работы. Формы воспитательной работы: участие в общественных мероприятиях; проведение общих собраний; организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками; просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотовитрин; встреча с мастерами спорта; показательные выступления; участие в строительстве спортивных лагерей и площадок; ремонт спортивного оборудования и инвентаря; участие в организации проведения спортивных соревнований в учреждениях общего среднего образования в качестве судей; участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Контроль за учебной деятельностью занимающихся в учреждениях общего среднего образования и поведением в быту. Воспитательная работа тренера-воспитателя во время тренировочных занятий и спортивных соревнований. Контакты с руководителями учреждений общего среднего образования, классными руководителями и родителями спортсменов.

Тема 34. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в центрах олимпийской подготовки и сборных командах

Цель, задачи, организация управления подготовкой конькобежцев. Педагогические кадры, контингент, условия, средства и методы реализации компонентов управления, моделирование, планирование отбора, контроль и коррекция.

Организационно-методические особенности работы по конькобежному спорту в различных звеньях подготовки конькобежцев. Формы работы с сильнейшими конькобежцами, членами сборных команд Республики Беларусь по конькобежному спорту. Подбор тренерского состава. Комплектование учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочные сборы: цели и задачи; сроки проведения; планирование учебно-тренировочной работы.

Методическое обеспечение национальной и сборных команд по конькобежному спорту.

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

Ознакомление с документами планирования учебно-тренировочного процесса в СДЮСШ, СДЮШОР и ЦОР. Анализ учебных программ по конькобежному спорту. Подготовка документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и различной квалификации: плана-конспекта отдельного тренировочного занятия; месячного рабочего плана тренировки; годового плана подготовки.

Разработка недельных циклов учебно-тренировочных занятий. Изучение форм и методов идейно-политического и нравственного воспитания юных конькобежцев. Ознакомление с документами врачебного контроля здоровья юных конькобежцев и журналами учета работы тренеров.

Тема 36. Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Цели и задачи, требования к формированию академических, социально-личностных и

профессиональных компетенций студентов и уровню освоения содержания дисциплины. Методы и технологии обучения. Распределение аудиторных часов по видам занятий. Формы текущей аттестации студентов.

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» как дополнительный вид обучения. Требования к формированию академических, социально-личностных и профессиональных компетенций студентов. Особенности планирования и основные формы учебно-тренировочной работы по дисциплине. Особенности организации и проведения занятий. Контрольные нормативы по физической и специальной подготовке. Формы текущей аттестации студентов.

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

Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления.

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

Раздел VIII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

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

Закономерности роста и развития организма юных конькобежцев. Возрастная периодизация. Биологический возраст. Половое созревание и стадии пубертатного периода.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика мышечной массы и структурное преобразование мышц. Развитие отдельных групп мышц и особенности топографии силы в возрастном аспекте.

Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза. Влияние изменения размеров тела на показатели моторики в онтогенезе. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции у юных спортсменов.

Возрастное развитие сенсорных и моторных систем. Возрастные особенности развития нервной системы. Возрастное развитие физиологических систем энергообеспечения: крови, кровообращения, дыхания. Возрастное развитие двигательных функций: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Особенности изменения двигательных функций и свойств личности у детей и подростков в связи с занятиями конькобежным спортом. Специфические особенности психологической подготовки начинающих юных спортсменов. Развитие психической функции и волевых качеств в процессе овладения техникой в конькобежном спорте.

Тема 39. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора

Методологические основы спортивного отбора в спорте. Генетические аспекты спортивного отбора. Оценка степени наследственных влияний на развитие моторики. Анатомо-антропологические критерии спортивного отбора. Морфологическая основа спортивного отбора для занятий конькобежным спортом. Физиологические факторы спортивной работоспособности.

Методы биохимических исследований в системе спортивного отбора. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора.

Медицинские показатели к спортивному отбору для занятий конькобежным спортом. Медицинские показатели как критерии к отсеву конькобежцев, занимающихся конькобежным спортом.

Психологические методики отбора при ранней специализации. Психодиагностика спортивных способностей по показателям свойств нервных процессов, сенсомоторных реакций, сенсомоторной координации, оперативного мышления в конькобежном спорте. Методы отбора для участия в предстоящем соревновании по показателям психической надежности сенсомоторных, интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов конькобежцев.

Тема 40. Медико-биологические особенности женского спорта

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

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.

Биомеханические особенности женщин-спортсменок. Сравнительный анализ двигательных возможностей мужчин и женщин.

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

Функциональные показатели систем энергообеспечения, деятельность кардиореспираторной системы и резервные возможности организма спортсменов как основные факторы, определяющие рост спортивных результатов в конькобежном спорте. Основные задачи контроля: оценка состояния здоровья и степени адаптации к максимальным физическим нагрузкам; физического развития и биологической зрелости; общей и специальной работоспособности в условиях дозированной нагрузки; морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Медицинское обследование в течение года в диспансере. Определение состояния здоровья спортсменов и выявление различных отклонений от нормы. Рекомендации врача по допуску спортсменов к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Задачи этапного контроля. Педагогические и психологические тесты для оценки тренировочного эффекта. Задачи комплексного контроля. Применение инструментальных методов медицинского тестирования в лабораторных условиях для объективной оценки функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Двигательные (максимальные) тесты:

- определение максимального потребления кислорода (МПК);
- определение максимальной физической работоспособности по Торнвалу (PWC_{max});

- определение максимального потребления кислородного долга (МКД);

- определение максимальной мышечной работы на велоэргометре;

Двигательные (субмаксимальные) тесты:

- тест Новакки;

- тест PWC₁₇₀;

- проба Летунова;

- Гарвардский степ-тест;

- тест Купера.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты в диагностике функциональной готовности спортсменов. Методы контроля за уровнем психической напряженности в тренировках с различной физической нагрузкой. Приемы снятия или снижения физического или психического утомления после напряженных тренировочных занятий.

Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

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

Концепция развития науки в отрасли физической культуры и спорта. Фундаментальные и прикладные исследования. Государственный план научных исследований. Основные тенденции развития современной науки. Физическая культура, спорт и научно-технический прогресс. Состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Перспективы развития научных исследований в области конькобежного спорта. Подготовка научных кадров в системе высшего образования.

Педагогические наблюдения. Педагогический эксперимент: лабораторный, модельный, естественный. Поисковый и заключительный эксперимент. Теоретические предпосылки и прогнозирование результатов исследований. Методика анализа полученных данных: обобщение, формулировки выводов.

Проведение педагогических исследований, наблюдений на тренировочных занятиях в учебной группе: хронометраж плотности занятия, пульсограмма занятия. Анкетирование, тестирование. Составление программы исследования. Оформление протокола исследования.

Тема 43. Информационные технологии в научно-исследовательской работе студентов

Задачи научно-исследовательской работы в конькобежном спорте. Организация и проведение научных исследований. Результаты исследовательской работы, представленные в виде публикаций.

Проблемы, перспективы и направление научно-исследовательской работы. Отличительные особенности организации и проведения научно-исследовательской работы в конькобежном спорте. Условия для проведения исследований. Естественный, лабораторный и модельный эксперимент. Виды педагогических наблюдений. Специфические особенности подбора общих и частных методов исследования.

Виды научных работ: реферат, доклад, контрольная работа, курсовая работа, дипломная работа, диссертация, монография, депонированная научная работа, научно-популярная книга, научная статья, тезисы, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание, патент.

Математическая статистика как основной метод научных исследований. Интернет-технологии, компьютерные технологии.

Тема 44. Методы исследования физической и функциональной подготовленности конькобежцев

Физическое развитие как комплекс факторов, включающих анатомо-морфологические характеристики и уровень развития физических качеств.

Методы исследования физического развития конькобежцев: антропометрия, соматоскопия, гониометрия, рентгенология и полидинамометрия. Тестирование – основной метод исследования уровня физических качеств конькобежцев. Контрольные упражнения и тесты для оценки уровня развития физических качеств конькобежцев.

Выбор тестирующих упражнений и порядок тестирования в стандартных условиях.

Особенности измерения уровня специальной физической подготовленности конькобежцев в летний период. Тестирование с помощью специальных упражнений конькобежца (бег на роликовых коньках, пригибная ходьба, прыжковая имитация).

Оценка уровня функциональной подготовленности в лабораторных условиях. Велоэргометрическая нагрузка для измерения состояния готовности различных функций и систем организма. Показатели газообмена (легочная вентиляция, дыхательный коэффициент, кислородный эквивалент, порог анаэробного обмена, потребление кислорода, кислородный долг и кислородные затраты для определения характеристики внешнего и внутреннего дыхания).

Контрольные упражнения, тесты для оценки функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы конькобежца (индекс Рюффье, Гарвардский степ-тест, тест Добровольского).

Методы исследования спортивной работоспособности конькобежцев непосредственно в период нагрузки и восстановления (биотелеметрия) для определения энергетики видов работы. Использование радиоэлектроники (кардиолидеры, телеэлектрокардиограммы) для передачи информации от спортсмена к регистрирующей аппаратуре во время спортивной тренировки и соревнований.

Тема 45. Методы исследования техники скоростного бега на коньках

Визуальные наблюдения за техникой бега конькобежцев со старта, по прямой, по повороту. Оценка разновидностей техники бега на коньках по десятибалльной шкале ошибок.

Определение степени владения техникой бега на коньках в наблюдаемых и изучаемых движениях. Требования к технике бега на коньках.

Выявление и устранение ошибок в технике бега на коньках. Возможные ошибки, последствия, причины и пути их устранения.

Технические средства регистрации техники бега конькобежца (киносъемка, циклография, видеозапись).

Тема 46. Методы исследования тактической подготовленности конькобежцев

Методы исследования тактической подготовленности.

Составление и расчет графиков бега по кругам на отдельных дистанциях.

Регистрация времени бега по кругам и информация спортсмена в тренировочных и соревновательных условиях.

Педагогические наблюдения за ходом тактической борьбы в соревновательной ситуации и ее анализ.

Визуальная регистрация времени и количества шагов по кругам и 100-метровым участкам дистанции.

Расчет скорости бега, длины и частоты шагов, вычерчивание графиков и их анализ. Сравнительный анализ графиков пробегания дистанций. Управление скоростью бега на коньках.

Тема 47. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы

Основные тенденции в развитии современной науки. Проблемы и перспективы научных исследований в конькобежном спорте.

Ознакомление с перечнем тем курсовых работ. Выбор темы курсовой или дипломной работы исходя из интересов, реальных возможностей ее выполнения с учетом тематики научной работы кафедры и современных направлений научных исследований по конькобежному спорту.

Подбор литературы и составление библиографического указателя. Чтение и конспектирование литературных источников. Изучение состояния вопроса. Определение целей и задач исследования. Выбор методов исследования.

Педагогические методы исследования: изучение литературных источников текущих и архивных материалов; анкетирование и интервьюирование; педагогические наблюдения и педагогический эксперимент.

Методы исследования физического развития спортсменов: антропометрия, соматоскопия, гонкометрия, рентгенология и полидинаметрия. Тестирование как основной метод исследования уровня развития физических качеств конькобежца.

Методы исследования функциональной подготовленности конькобежцев: регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС); газоанализ; определение количества гемоглобина и концентрации молочной кислоты в крови.

Методы исследования техники бега конькобежцев: киносъемка; циклография; спидография; динамография; метод экспертных оценок; электромиография; стереофотограмметрия.

Методы исследования тактической подготовленности: педагогические наблюдения, хронометраж пробегания отрезков, визуальный подсчет числа шагов, вычисление скорости бега, длины и частоты шагов, вычерчивание совмещенных графиков бега.

Инструментальные методы исследований: регистрирующие приборы, измерительные средства. Разработка плана проведения исследования по теме курсовой работы. Организация и проведение исследований. Анализ, обработка и обобщение результатов исследований. Математическая статистика как основной метод анализа и обобщения результатов исследования.

Тема 48. Методика написания статей и рефератов

Содержание статьи и ее элементы: название, фамилия и инициалы авторов, аннотация, ключевые слова, введение, основная часть, заключение, выводы и список цитируемых источников.

Особенности оформления иллюстраций, рисунков, таблиц, формул и сносок. Порядок и сроки предоставления статей для публикаций в печать в соответствии с требованиями Высшей аттестационной комиссии (ВАК) Беларуси.

Тематика реферативных работ студентов. Связь тематики реферативных работ с учебными дисциплинами учебного плана: «Педагогика», «Психология», «Теория и методика физического воспитания», «Анатомия», «Физиология» и др. Структура реферативной работы.

Реферат как краткое изложение наиболее существенного материала по заданной теме. Структура и объем реферативной работы. Подбор основных и дополнительных литературных источников. Оформление списка использованной литературы.

Подготовка рецензий и оценка реферативных работ.

Раздел X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Тема 49. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом

Характеристика и предназначение естественных, наливных и искусственных катков. Устройство катков на естественных водоемах. Основные требования безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту на катках, оборудованных на естественных водоемах.

Оборудование и устройство наливных катков для массового пользования. Заливка и содержание льда в различных погодных условиях.

Оборудование (льдоуборочная машина, ледоструг, шлифовальное корыто и др.) и инвентарь для подготовки льда на катках массового пользования.

Особенности проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований по конькобежному спорту. Характеристика крупнейших крытых и открытых искусственных катков в Беларуси и за рубежом.

Техническое оснащение, спортивное оборудование и эксплуатация искусственных конькобежных дорожек. Особенности подготовки высококачественного льда для проведения спортивных соревнований. Температурные режимы на крытых спортивных аренах, условия для зрителей, наличие подсобных помещений и спортивных залов для разминки конькобежцев перед соревнованиями. Периодичность заливки льда для проведения учебно-тренировочной занятий и спортивных соревнований.

Тема 50. Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца

Экипировка конькобежца: комбинезон, белье, конькобежные коньки.

Конструкция современного бегового конька. Модели конькобежного ботинка. Способы крепления конька к ботинку. Установка ботинка и разметка платформы коньков. Смена лезвий, выправление овала лезвий. Современный инвентарь для заточки коньков. Методика заточки беговых коньков.

Особенности экипировки конькобежцев для участия в командных видах спортивных соревнований и масстарте.

Тема 51. Расчет и разметка конькобежной дорожки длиной 400 м

Характеристика и основные параметры конькобежной дорожки длиной 400 м. Подготовка инвентаря для разметки конькобежной дорожки.

Разметка конькобежной дорожки для старта на отдельные дистанции: 500 м; 1000 м; 1500 м; 3000 м; 5000 м; 10000 м. Особенности разметки финишной линии.

Особенности ухода за линиями разметки конькобежной дорожки на наливных открытых катках.

Тема 52. Тренажеры и тренажерные устройства, роликодромы для спортивной тренировки конькобежцев

Применение тренажеров с обратной связью для обучения элементам техники бега на коньках. Тренажеры и тренажерные устройства для совершенствования техники бега на коньках и развития скоростно-силовых способностей. Тренажерные устройства для совершенствования физического качества выносливости и ее разновидностей.

Роликодромы и специальные площадки для спортивной подготовки конькобежцев на этапах подготовительного периода макроцикла. Спортивный инвентарь и оборудование роликодромов и площадок.

Тема 53. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

Учебно-тренировочный сбор как одна из форм организации целенаправленной спортивной подготовки конькобежцев. Виды сборов: установочные, учебно-тренировочные, реабилитационные.

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту. Содержание работы по организации сборов на первом этапе: перспективное планирование в макроцикле; продолжительность; даты и места проведения; количество участников, тренерского состава и обслуживающего персонала. Содержание работы по организации сборов на втором этапе: окончательное утверждение количественного и именного состава участников и начальника сбора, тренерского и обслуживающего персонала, научно-методических и исследовательских бригад; подготовка и утверждение сметы финансовых расходов всей документации по проведению сбора. Составление планов по учебно-тренировочной и воспитательной работе. Расчет часов, составление учебного плана и его утверждение для проведения сбора.

Проведение сборов. Подготовка распорядка дня и расписания практических, теоретических и других учебно-тренировочных занятий. Проведение медико-биологического и педагогического контроля за ходом подготовки конькобежцев (перечень тестирующих процедур и контрольных нормативов, оценка уровня подготовленности). Проведение идеологической и воспитательной работы и культурно-массовых мероприятий. Организация самоподготовки конькобежцев (студентов и школьников) в институтах своего профиля и общеобразовательных школах.

Подведение итогов сбора. Составление примерного отчета по проведению сбора по разделам: количество проведенных учебно-тренировочных занятий; объем и интенсивность выполненной тренировочной нагрузки, оценка места проведения сбора, спортивных соревнований и тренировочных занятий; результаты спортивных соревнований, медико-биологического и педагогического контроля.

Подготовка финансового отчета по смете расходов.

Раздел XI. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 54. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 55. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 56. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

– ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

– по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы,

науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

- проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;
- решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);
- решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;
- разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты магистерской диссертации в ГЭК представляются:

- распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите магистерской диссертации;
- сводная ведомость обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

- магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II степени);
- отзыв руководителя магистерской диссертации;
- рецензия специалиста, рецензировавшего магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненной магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставяемой по результатам защиты магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

- оценивают результаты защиты магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;
- решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

– с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

– решают вопрос о присвоении степени магистра;

– решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, решения о присвоении квалификации, выдаче диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

– уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

– качество выполнения магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;

– выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

– рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций, проводятся групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Классификация и общая характеристика физических упражнений на коньках
I	2	Конькобежный спорт в системе физического воспитания
I	2	Цели, задачи, структура, содержание и организация работы Международного союза конькобежцев (ИСУ)
I	3	Обеспечение безопасности на занятиях конькобежным спортом. Деятельность Национального антидопингового агентства (НАДА) по контролю и защите прав спортсмена
I	4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в конькобежном спорте. Система оценки спортивных результатов конькобежцев
I	5	Терминология тренера при освоении и совершенствовании видов и разновидностей техники бега на коньках на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по конькобежному спорту
I	6	Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом
I	6	История развития конькобежного спорта в СССР (1918–1992 гг.)
I	6	История развития конькобежного спорта в Республике Беларусь (1924–2020 гг.)
I	7	Организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту. Положение о спортивном соревновании
I	7	Состав судейской бригады на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту (на примере чемпионата Республики Беларусь)
I	7	Права и обязанности главного судьи и главного секретаря спортивных соревнований по конькобежному спорту
I	7	Эволюция программы спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Европы, мира и зимних Олимпийских играх для мужчин и женщин
1	8	Основные направления развития современного

		конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом
II	9	Общее понятие и основные элементы техники бега на коньках. Эволюция техники бега
II	10	Понятие о тактике бега на коньках, тактической подготовке и подготовленности
II	10	Методика составления графиков бега на дистанции 500 и 1000 м
II	10	Методика составления графиков бега на дистанции 1500 и 3000 м
II	10	Методика составления графиков бега на дистанции 5000 и 10000 м
II	11	Краткая характеристика и особенности развития физических качеств и психологической подготовленности конькобежцев
II IV	11 22	Сила и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития силовых способностей конькобежцев
II IV	11 22	Общая характеристика выносливости и ее проявление в конькобежном спорте
II IV	11 22	Средства и методы развития специальной выносливости у конькобежцев на различные дистанции
II IV	11 22	Быстрота и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития скоростно-силовых качеств
II IV	11 22	Методика воспитания быстроты у конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации
II IV	11 22	Гибкость и методика ее направленного развития в конькобежном спорте
II IV	11 22	Координационные способности и методика их направленного развития в конькобежном спорте
III	12	Характеристика методики обучения в конькобежном спорте
III	13	Организация процесса обучения в конькобежном спорте
III	14	Методика обучения катанию на коньках
III	15	Методика обучения технике скоростного бега на коньках
III	15	Методика обучения технике бега по прямой (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
III	15	Методика обучения технике бега по повороту (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
III	15	Методика обучения технике бега со старта (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
IV	16	Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте
IV	16	Периодизация круглогодичной спортивной подготовки на современном этапе развития конькобежного спорта
IV V	16 25	Особенности переходного периода. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
IV	16	Структура подготовительного периода. Сроки, задачи,

V	25	средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
IV V	16 25	Соревновательный период. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
IV	17	Средства и методы спортивной подготовки в конькобежном спорте
IV	18	Виды спортивной подготовки в конькобежном спорте и их взаимосвязь
IV	19	Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации
IV	20	Особенности спортивной подготовки конькобежцев в среднегорье
IV	21	Особенности спортивной подготовки конькобежцев многоборцев и спринтеров
IV	23	Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте
V	24	Система спортивных соревнований в конькобежном спорте и ее влияние на планирование спортивной подготовки
V	26	Построение этапа спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям
VI	27 28 29	Управление, прогнозирование и моделирование спортивной деятельности конькобежцев
VI	30	Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте
VI	31	Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте
VI	32	Педагогический контроль в конькобежном спорте
VI	31 32	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки (ГНП) 1-го и 2-го года обучения
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах (УТГ) 1, 2, 3-го года обучения
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования (ГСС)
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)
VII	33	Организация воспитательной работы в детско-юношеских

		спортивных школах (ДЮСШ) и центрах олимпийского резерва (ЦОР)
VII	34	Особенности спортивной подготовки конькобежцев в центрах олимпийской подготовки (ЦОП) и сборных командах
VII	35	Документы планирования учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в детских юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и центрах олимпийского резерва (ЦОР)
I VII	1 36	Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»
VII	37	Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью
VIII	38 40	Медико-биологические и психологические основы юношеского и женского конькобежного спорта
VIII	39	Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора
VIII	41	Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной подготовки в конькобежном спорте
IX	42	Организация и управление научно-методическим обеспечением спортивной подготовки конькобежцев
IX	44	Методы научного исследования физической и функциональной подготовленности конькобежцев
IX	45	Методы научного исследования техники скоростного бега на коньках
IX	46	Методы научного исследования тактической подготовленности конькобежцев
IX	43 47 48	Организация и проведение научных исследований по теме курсовых и дипломных работ
X	49	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом
X	50	Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца
X	51	Расчет и разметка конькобежной дорожки длиной 400 м
X	52	Тренажеры и тренажерные устройства, роликдромы для спортивной тренировки конькобежцев
X	53	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту
XI	54 55 56	Организация учебно-тренировочной, спортивно-массовой и воспитательной работы в спортивно-оздоровительном лагере

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II IV	11 22	Быстрота и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития скоростно-силовых качеств
IV	18	Виды спортивной подготовки в конькобежном спорте и их взаимосвязь
II IV	11 22	Гибкость и методика ее направленного развития в конькобежном спорте
VII	35	Документы планирования учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в детских юношеских школах (ДЮСШ) и центрах олимпийского резерва (ЦОР)
I	6	История развития конькобежного спорта в Республике Беларусь (1924–2020 гг.)
I	6	История развития конькобежного спорта в СССР (1918–1992 гг.)
I	1	Классификация и общая характеристика физических упражнений на коньках
I	2	Конькобежный спорт в системе физического воспитания
II IV	11 22	Координационные способности и методика их направленного развития в конькобежном спорте
II	11	Краткая характеристика и особенности развития физических качеств и психологической подготовленности конькобежцев
VIII	39	Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора
VIII	38 40	Медико-биологические и психологические основы юношеского и женского конькобежного спорта
VIII	41	Медико-биологический контроль за эффективностью спортивной подготовки в конькобежном спорте
II IV	11 22	Методика воспитания быстроты у конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации
III	14	Методика обучения катанию на коньках
III	15	Методика обучения технике бега по повороту (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
III	15	Методика обучения технике бега по прямой (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
III	15	Методика обучения технике бега со старта (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)

III	15	Методика обучения технике скоростного бега на коньках
II	10	Методика составления графиков бега на дистанции 1500 и 3000 м
II	10	Методика составления графиков бега на дистанции 500 и 1000 м
II	10	Методика составления графиков бега на дистанции 5000 и 10000 м
IX	46	Методы научного исследования тактической подготовленности конькобежцев
IX	45	Методы научного исследования техники скоростного бега на коньках
IX	44	Методы научного исследования физической и функциональной подготовленности конькобежцев
I	3	Обеспечение безопасности на занятиях конькобежным спортом. Деятельность Национального антидопингового агентства (НАДА) по контролю и защите прав спортсмена
II IV	11 22	Общая характеристика выносливости и ее проявление в конькобежном спорте
II	9	Общее понятие и основные элементы техники бега на коньках. Эволюция техники бега
I	4	Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в конькобежном спорте. Система оценки спортивных результатов конькобежцев
VII	33	Организация воспитательной работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и центрах олимпийского резерва (ЦОР)
IX	43 47 48	Организация и проведение научных исследований по конькобежному спорту по теме курсовых и дипломных работ
I	7	Организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту. Положение о спортивном соревновании
X	53	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту
VII	36	Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»
IX	42	Организация и управление научно-методическим обеспечением спортивной подготовки конькобежцев
III	13	Организация процесса обучения в конькобежном спорте
XI	54 55 56	Организация учебно-тренировочной, спортивно-массовой и воспитательной работы в спортивно-оздоровительном лагере
I	8	Основные направления развития современного конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом

VII	37	Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью
IV V	16 25	Особенности переходного периода. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
VII	34	Особенности спортивной подготовки конькобежцев в центрах олимпийской подготовки (ЦОП) и сборных командах
IV	20	Особенности спортивной подготовки конькобежцев в среднегорье
IV	19	Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации
IV	21	Особенности спортивной подготовки конькобежцев многоборцев и спринтеров
VI	32	Педагогический контроль в конькобежном спорте
IV	16	Периодизация круглогодичной спортивной подготовки на современном этапе развития конькобежного спорта
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ)
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки (ГНП) 1-го и 2-го года обучения
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования (ГСС)
VII	33	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах (УТГ) 1, 2, 3-го года обучения
VI	31 32	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту
VI	31	Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте
II	10	Понятие о тактике бега на коньках, тактической подготовке и подготовленности
V	26	Построение этапа спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям
I	7	Права и обязанности главного судьи и главного секретаря спортивных соревнований по конькобежному спорту
I	6	Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом
X	51	Расчет и разметка конькобежной дорожки длиной 400 м
II IV	11 22	Сила и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития силовых способностей конькобежцев
V	24	Система спортивных соревнований в конькобежном спорте и ее влияние на планирование спортивной подготовки

IV	23	Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте
IV	16	Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте
IV V	16 25	Соревновательный период. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
I	7	Состав судейской бригады на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту (на примере чемпионата Республики Беларусь)
X	50	Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца
II IV	11 22	Средства и методы развития специальной выносливости у конькобежцев на различные дистанции
IV	17	Средства и методы спортивной подготовки в конькобежном спорте
IV V	16 25	Структура подготовительного периода. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
VI	30	Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте
I	5	Терминология тренера при освоении и совершенствовании видов и разновидностей техники бега на коньках на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по конькобежному спорту
X	52	Тренажеры и тренажерные устройства, роликдромы для спортивной тренировки конькобежцев
VI	27 28 29	Управление, прогнозирование и моделирование спортивной деятельности конькобежцев
III	12	Характеристика методики обучения в конькобежном спорте
X	49	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом
I	2	Цели, задачи, структура, содержание и организация работы международного союза конькобежцев (ИСУ)
I	7	Эволюция программы спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Европы, мира и зимних Олимпийских играх для мужчин и женщин

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений: – полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
9 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), давать им критическую оценку; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
8 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

	<ul style="list-style-type: none"> – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт); – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно принимать типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное,

	<p>логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт); – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендуемой программой государственного экзамена; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт); – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
3 балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт); – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника

2 балла	– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 балл	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Конькобежный спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Е. П. Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.
2. Стенин, Б. А. Конькобежный спорт: [учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности «Физ. воспитание»] / Б. А. Стенин, В. Г. Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 176 с.
3. Туренков, А. Н. Конькобежный спорт: [учеб. пособие (тексто-граф. учеб. материалы)] / А. Н. Туренков, А. Д. Белоусов, Н. В. Трусова. – Кемерово: КемГУ, 2015. – 141 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

4. Альшевский, И. И. Коньки доступны всем / И. И. Альшевский. – Минск: Юность, 1986. – 143 с.
5. Альшевский, И. И. История конькобежного спорта Беларуси / И. И. Альшевский: – Минск: [б. и], 2009. – 124 с.
6. Альшевский, И. И. Высшие спортивные достижения белорусских конькобежцев в зеркале истории / И. И. Альшевский // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 94–99.
7. Альшевский, И. И. Из истории конькобежного спорта в программе Белых олимпиад / И. И. Альшевский // Олимпийские идеалы в жизнь: материалы конф., посвящ. 45-летию участия белорус. спортсменов в Олимп. играх и 60-летию Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь (Минск, 2 окт. 1997 г.) / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь, Олимп. акад. Респ. Беларусь: [отв. за вып. Т. П. Юшкевич]. – Минск, 1997. – С. 69–72.
8. Анисимов, Н. Н. Анализ выступления конькобежцев на Олимпийских играх в Нагано / Н. Н. Анисимов, Е. С. Макарова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы III науч. сес. АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч.-исслед. работы за 1997 год и 52-й студенч. науч. конф. / Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь: [гл. ред. А. И. Бондарь]. – Минск, 1998. – С. 15–16.
9. Власова, Н. Н. Конькобежный спорт: метод. указания для студентов-заочников ин-тов физ. культуры / Н. Н. Власова. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 23 с.
10. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

11. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко: – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 296 с.

12. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 3: Основы спортивной тренировки. – 207 с.

13. Кучмий, В. М. Игорь Железовский / В. М. Кучмий. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 144 с.

14. Конькобежный спорт: программа для дет.-юнош. спортив. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры: сост. И. И. Альшевский. – Минск: [б. и.], 2003. – 127 с.

15. Конькобежный спорт, 1984: ежегодник: [сборник / сост. А. И. Безденежных: редкол.: А. И. Безденежных и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 79 с.

16. Конькобежный спорт, 1981: ежегодник: [сборник / сост. Г. М. Панов: редкол.: Б. П. Барышев и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 80 с.

17. Конькобежный спорт, 1985: ежегодник / [сост. А. И. Безденежных]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 64 с.

18. Конькобежный спорт: ежегодник / сост. Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 72 с.

19. Конькобежный спорт, 1980: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 1. – 69 с.

20. Конькобежный спорт, 1980: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 2. – 71 с.

21. Конькобежный спорт, 1979: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – 80 с.

22. Конькобежный спорт, 1979: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 1. – 80 с.

23. Конькобежный спорт, 1978: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – Вып. 1. – 79 с.

24. Конькобежный спорт, 1978: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – Вып. 2. – 72 с.

25. Конькобежный спорт, 1977: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – Вып. 1. – 72 с.

26. Конькобежный спорт, 1976: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Вып. 1. – 72 с.

27. Конькобежный спорт: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов] – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Вып. 1. – 71 с.

28. Конькобежный спорт, 1975: сб. ст. / [сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 1. – 56 с.

29. Конькобежный спорт, 1975: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 2. – 56 с.
30. Конькобежный спорт, 1974: сб. ст. / [сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – Вып. 1. – 56 с.
31. Конькобежный спорт, 1974: сб. ст. / [сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – Вып. 2. – 56 с.
32. Конькобежный спорт, 1973: период. сб. ст. / сост. Г. М. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – Вып. 1. – 56 с.
33. Конькобежный спорт, 1973: сб. ст. / [сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – Вып. 2. – 47 с.
34. Конькобежный спорт, 1972: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 40 с.
35. Конькобежный спорт, 1972: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – Вып. 2. – 56 с.
36. Конькобежный спорт, 1971: [сб. ст. / сост. Г. М. Панов]. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 63 с.
37. Конькобежный спорт и шорт-трек: правила соревнований / авт.-сост. В. В. Гришин [и др.]. – М.: Физическая культура и спорт, 1990. – 135 с.
38. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учебник / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
39. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
40. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М.: Департамент физической культуры и спорта, 2009. – 112 с.
41. Петров, Н. И. Конькобежный спорт: учеб. для техникумов физ. культуры / Н. И. Петров. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.
42. Подарь, Г. К. Конькобежный спорт: методика воспитания профессионально-педагогических навыков: метод. указания для студентов / Г. К. Подарь. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 104 с.
43. Половцев, В. Г. Конькобежный спорт в школе / В. Г. Половцев. – Минск: Народное просвещение, 1973. – 112 с.
44. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
45. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
46. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в

2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

47. Ступень, М. П. Скоростно-силовая подготовка в спорте: учеб. метод. пособие / М. П. Ступень. – Минск: АФВиС, 1994. – 25 с.

48. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

49. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

50. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 09.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по конькобежному спорту)»

Составитель

Анисимов Николай Николаевич

Компьютерная верстка *О. Ю. Богданович*
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 24.04.20. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,43. Тираж 20 экз. Заказ 64.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по конькобежному спорту)»

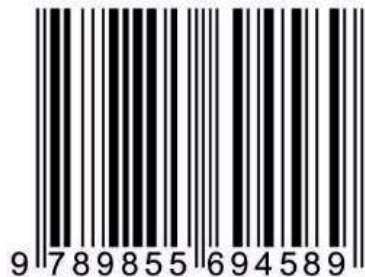
Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-457-2



9 789855 694589