

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
27 февраля 2025 г.  
Регистрационный № 46 / ГЭ

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Минск 2025

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 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Т.М. Ванифатьева**, старший преподаватель кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Э.П. Позюбанов**, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**С.Е. Жуков**, профессор кафедры водных видов спорта 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 15.01.2025 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>7</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>11</b>
<b>Раздел I. Общие основы теории конькобежного спорта .....</b>	<b>11</b>
Тема 1. Конькобежный спорт в системе физического воспитания.....	11
Тема 2. Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) .....	11
Тема 3. Обеспечение безопасности в конькобежном спорте.....	11
Тема 4. Терминология в конькобежном спорте .....	12
Тема 5. История развития конькобежного спорта. Происхождение коньков и их эволюция.....	12
Тема 6. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту .....	13
Тема 7. Календарь, положение, программа, судьи соревнований по конькобежному спорту .....	13
Тема 8. Основные направления развития конькобежного спорта в Республике Беларусь .....	14
<b>Раздел II. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев .....</b>	<b>14</b>
Тема 9. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом.....	14
Тема 10. Характеристика и параметры конькобежной дорожки.....	14
Тема 11. Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца .....	15
Тема 12. Тренажеры. Применение тренажеров для обучения элементам техники бега на коньках .....	15
Тема 13. Устройство роликодромов и специальных площадок для подготовки конькобежцев .....	15
Тема 14. Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков .....	15
<b>Раздел III. Техника и тактика скоростного бега на коньках .....</b>	<b>15</b>
Тема 15. Понятие о технике в скоростном беге на коньках.....	15
Тема 16. Основные элементы техники скоростного бега на коньках.....	16
Тема 17. Совершенствование технического мастерства в конькобежном спорте.....	16
Тема 18. Понятие о тактике, тактической подготовке и тактической подготовленности в конькобежном спорте .....	17
Тема 19. Методика тактической подготовки в конькобежном спорте .....	17
Тема 20. Совершенствование тактического мастерства в конькобежном спорте.....	18
<b>Раздел IV. Теория и методика обучения в конькобежном спорте.....</b>	<b>18</b>
Тема 21. Характеристика методики обучения в конькобежном спорте .....	18
Тема 22. Структура процесса обучения в конькобежном спорте .....	18
Тема 23. Организация процесса обучения в конькобежном спорте .....	19

Тема 24. Методика обучения катанию на коньках.....	19
Тема 25. Методика обучения технике бега на коньках .....	20
<b>Раздел V. Организация и методика проведения многолетней спортивной подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях.....</b>	<b>20</b>
Тема 26. Планирование учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации .....	20
Тема 27. Организация спортивной подготовки конькобежцев в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва .....	21
Тема 28. Спортивная подготовка конькобежцев в центрах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и в составе национальной команды .....	22
Тема 29. Документы планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации .....	22
Тема 30. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся физической культурой и конькобежным спортом .....	22
<b>Раздел VI. Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте .....</b>	<b>23</b>
Тема 31. Цели, задачи, виды спортивной подготовки в конькобежном спорте.....	23
Тема 32. Средства спортивной подготовки в конькобежном спорте.....	23
Тема 33. Методы спортивной тренировки в конькобежном спорте .....	24
Тема 34. Виды спортивной подготовки конькобежцев .....	24
Тема 35. Техническая подготовка в конькобежном спорте .....	25
Тема 36. Тактическая подготовка в конькобежном спорте.....	25
Тема 37. Организация и проведение занятий по конькобежному спорту .....	25
Тема 38. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов .....	26
Тема 39. Психологическая подготовка конькобежцев на различных этапах многолетней спортивной подготовки.....	27
Тема 40. Применение технических средств обучения.....	27
<b>Раздел VII. Критерии спортивного отбора в конькобежном спорте.....</b>	<b>27</b>
Тема 41. Методика спортивного отбора в конькобежном спорте.....	27
Тема 42. Разрядные нормативы по конькобежному спорту.....	28
Тема 43. Критерии отбора и допуск на международные соревнования .....	28
<b>Раздел VIII. Методика воспитания физических качеств конькобежцев .....</b>	<b>28</b>
Тема 44. Сила и методика ее развития у конькобежцев.....	28
Тема 45. Быстрота и методика ее направленного развития у конькобежцев .....	28
Тема 46. Ловкость и методика ее направленного развития у конькобежцев .....	29
Тема 47. Гибкость и методика ее направленного развития у конькобежцев .....	29

Тема 48. Выносливость и методика ее направленного развития у конькобежцев.....	29
<b>Раздел IX. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....</b>	30
Тема 49. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....	30
Тема 50. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря .....	30
Тема 51. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере .....	30
<b>Раздел X. Управление спортивной подготовкой в конькобежном спорте .....</b>	31
Тема 52. Основы управления процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте.....	31
Тема 53. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте .....	31
Тема 54. Методика коррекции спортивной подготовки в конькобежном спорте.....	32
<b>Раздел XI. Научно-методическое обеспечение в конькобежном спорте .....</b>	33
Тема 55. Задачи и организация научно-исследовательской работы в конькобежном спорте.....	33
Тема 56. Виды научно-исследовательских работ и формы их представления.....	33
Тема 57. Средства, методы и направления научных исследований в конькобежном спорте.....	33
Тема 58. Содержание научно-исследовательской работы студентов.....	33
Тема 59. Организация и проведение педагогического эксперимента .....	34
Тема 60. Подготовка курсовой работы к защите .....	35
<b>Раздел XII. Основы построения процесса спортивной подготовки в конькобежном спорте .....</b>	35
Тема 61. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура .....	35
Тема 62. Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах) .....	35
Тема 63. Построение учебно-тренировочного процесса в мезоциклах.....	36
Тема 64. Построение учебно-тренировочного процесса в микроциклах .....	36
Тема 65. Построение учебно-тренировочного занятия .....	36
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	37
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) .....	37

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).....	42
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» .....	47

## 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, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющих 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 методике подготовки в конькобежном спорте, 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 студента;

- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент 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 в конькобежном спорте;
- правила спортивных соревнований по конькобежному спорту;
- технику и тактику конькобежного спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки;
- содержание документов, регламентирующих работу спортивно-оздоровительных лагерей;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля в конькобежном спорте;
- структуру и планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в конькобежном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в конькобежном спорте;
- соревновательную деятельность в конькобежном спорте;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- оказывать направленное воздействие на развитие физических качеств;
- анализировать технику и тактику конькобежного спорта;
- обучать технике и тактике конькобежного спорта;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- реализовать специализированную компетенцию в практической деятельности тренера;
- взаимодействовать со специалистами смежных отраслей;
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе;
- организовать и проводить предварительный спортивный отбор;

**владеть:**

- понятийным аппаратом конькобежного спорта;
- методиками направленного развития физических качеств;

- техникой конькобежного спорта;
- тактикой конькобежного спорта;
- методикой обучения технике и тактике конькобежного спорта;
- методикой и навыками судейства;
- методикой технической и тактической подготовки;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований по конькобежному спорту.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории конькобежного спорта.

Раздел II. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев.

Раздел III. Техника и тактика скоростного бега на коньках.

Раздел IV. Теория и методика обучения в конькобежном спорте.

Раздел V. Организация и методика проведения многолетней спортивной подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Раздел VI. Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Раздел VII. Критерии спортивного отбора в конькобежном спорте.

Раздел VIII. Методика воспитания физических качеств конькобежцев.

Раздел IX. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Раздел X. Управление спортивной подготовкой в конькобежном спорте.

Раздел XI. Научно-методическое обеспечение в конькобежном спорте.

Раздел XII. Основы построения процесса спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система 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:

- 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 студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА**

#### **Тема 1. 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 и общественных 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 – общественной организации «Белорусский союз 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 2. Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА)**

Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов и защите их прав на участие в международных спортивных соревнованиях. Антидопинговые правила Республики Беларусь. Формирование антидопингового сознания обучающихся в системе физкультурно-спортивного образования.

Процедурные правила допинг-контроля, внесоревновательное и тестирование во время соревнований. Документация: права и обязанности спортсмена. Санкции и апелляции.

#### **Тема 3. Обеспечение безопасности в конькобежном спорте**

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

#### **Тема 4. 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 5. История развития конькобежного спорта.**

##### **Происхождение коньков и их эволюция**

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 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.

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 г.г. Участие белорусских конькобежцев на чемпионатах Европы и мира в период с 1960–1968 г.г. (Э. Матусевич). Открытие специализации «конькобежный спорт» в Белорусском государственном институте физической культуры (1967) и подготовка тренерских кадров. Белорусский союз конькобежцев (БСК) в составе ISU (1992).

Выступление советских, белорусских спортсменов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Успехи белорусских спортсменов И. Железовского, А. Котюги и др. на международной арене. Открытие конькобежного стадиона на многопрофильном культурно-спортивном комплексе «Минск-Арена» (2010) 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).

Научные исследования в области техники, тактики и методики обучения и тренировки конькобежцев. Создание кафедр конькобежного спорта в институтах физической культуры.

### **Тема 6. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту**

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

### **Тема 7. Календарь, положение, программа, судьи соревнований по конькобежному спорту**

Республиканский календарь соревнований, календарь ISU, составление календаря на сезон. Основные положения правил спортивных соревнований. Дистанции и программы соревнований, порядок проведения многоборья. Порядок составления пар, жеребьевка. Правила бега, взыскания за нарушение. Определение победителей соревнований на отдельных дистанциях и в многоборьях.

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

Состав судейской бригады. Обязанности судей: главного судьи соревнований и его заместителей; главного секретаря соревнований и его заместителей; старшего судьи на финише; судей-хронометристов; стартера и его помощников; судьи информатора; судей на поворотах и переходной прямой. Работа коменданта соревнований и бригада рабочих по подготовке льда.

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

### **Тема 8. Основные направления развития конькобежного спорта в Республике Беларусь**

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 инвентаре и оборудовании.

## **РАЗДЕЛ II. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

### **Тема 9. 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) и инвентарь для подготовки льда на катках массового пользования.

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

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-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

### **Тема 10. Характеристика и параметры конькобежной дорожки**

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 11. 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 12. Тренажеры. Применение тренажеров для обучения элементам техники бега на коньках**

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.

### **Тема 13. Устройство роликодромов и специальных площадок для подготовки конькобежцев**

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

### **Тема 14. Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков**

Эксплуатация роликов, уход за подшипниками и колесами. Основные закономерности поломки роликовых коньков.

## **РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА И ТАКТИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ**

### **Тема 15. Понятие о технике в скоростном беге на коньках**

Структура и содержание технической подготовки на этапах подготовки. Содержание, последовательность и взаимосвязь учебно-тренировочных заданий различной сложности и направленности. Особенности использования обусловленных и необусловленных учебно-тренировочных заданий. Варьирование техники движений как важный компонент подготовки к действиям в соревновательных условиях. Роль и место соревновательных упражнений в общей системе технической подготовки. Построение процесса технической подготовки в годичном цикле.

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.

Структура и содержание технической подготовки на этапах подготовки. Содержание, последовательность и взаимосвязь учебно-тренировочных заданий различной сложности и направленности. Особенности использования обусловленных и необусловленных учебно-тренировочных заданий. Варьирование техники движений как важный компонент подготовки к действиям в соревновательных условиях. Роль и место соревновательных упражнений в общей системе технической подготовки. Построение процесса технической подготовки в годичном цикле.

### **Тема 16. Основные элементы техники 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 различные дистанции для повышения темпа и скорости бега. Внешние и внутренние факторы, влияющие на скорость бега конькобежцев. Скольжение, аэродинамика пространственных перемещений конькобежца.

Эволюция техники скоростного бега на коньках. Анализ техники бега конькобежцев 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 17. Совершенствование технического мастерства в конькобежном спорте**

Требования к технике скоростного бега на коньках. Определение эффективности, стабильности, вариативности и экономичности техники

скоростного бега на коньках. Выявление оптимальной амплитуды движений отдельных частей тела спортсмена, координации движений. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике прохождения соревновательной дистанции.

Координация движений ног, туловища и рук. Освоение техники поворота. Использование подводящих упражнений для совершенствования техники. Оптимизация ритма и темпа, совершенствование баланса. Совершенствование техники старта и финиша.

Специально-подготовительные упражнения конькобежца, имитационные упражнения, упражнения на роликовых и беговых коньках. Объяснение и показ элементов техники бега на коньках по заданию тренера-преподавателя.

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

### **Тема 18. Понятие о тактике, тактической подготовке и тактической подготовленности в конькобежном спорте**

Понятие о тактике бега, тактической подготовке и подготовленности. Факторы, определяющие выбор тактики конькобежца на дистанции. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Технико-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.

### **Тема 19. Методика тактической подготовки в конькобежном спорте**

Структура и содержание тактической подготовки на этапах подготовки. Структура учебно-тренировочных заданий, преимущественно направленных на формирование основ тактического мастерства в конькобежном спорте. Особенности соревновательной практики на этапах подготовки.

Методика составления графика пробегания коротких и длинных дистанций для конькобежцев различной подготовленности. Составление графиков 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 подсчеты частоты шагов. Подготовка графиков изменения скорости бега, длины и частоты шагов и проведения сравнительного анализа.

### **Тема 20. Совершенствование тактического мастерства в конькобежном спорте**

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 спортивных соревнованиях по многоборью. Бег по графику. Руководящая роль тренера в выполнении намеченного графика бега. Методика развития способности управлять скоростью бега.

## **РАЗДЕЛ IV. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 21. Характеристика методики обучения в конькобежном спорте**

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

Цель и задачи обучения двигательным действиям в конькобежном спорте.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты (признаки) двигательного умения и двигательного навыка. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.

Общая (типовая) структура процесса обучения двигательным действиям в конькобежном спорте. Этапы обучения, логика их последовательности. Варианты структуры процесса обучения в зависимости от цели обучения, подготовленности в конькобежном спорте.

### **Тема 22. Структура процесса 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 к сбивающим факторам.

Специфика процесса обучения в конькобежном спорте. Средства и методы 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 23. Организация процесса обучения в конькобежном спорте**

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

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

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 и последующего закрепления, 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 24. Методика обучения катанию на коньках**

Тренировка – 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, групповой, 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 25. Методика обучения технике 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, средств срочной информации. Анализ типичных ошибок и перечень специальных упражнений для их исправления.

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

## **РАЗДЕЛ V. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

### **Тема 26. Планирование учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации**

Формы планирования на разных этапах многолетней спортивной подготовки: перспективное; текущее; оперативное.

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

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

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

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.

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.

## **Тема 27. Организация спортивной подготовки конькобежцев в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва**

Программно-руководящие документы в работе детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса. Организация воспитательной работы. Систематический контроль. Особенности спортивной подготовки конькобежцев юношеского возраста. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования. Мотивация учебно-тренировочного процесса конькобежцев.

**Тема 28. Спортивная подготовка конькобежцев в центрах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и в составе национальной команды**

Программно-руководящие документы в работе центров олимпийского резерва (ЦОР), училищ олимпийского резерва (УОР) и национальной команды. Цель учебно-тренировочного процесса, задачи, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса. Организация воспитательной работы. Систематический контроль. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных конькобежцев. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства. Мотивация учебно-тренировочного процесса конькобежцев.

**Тема 29. Документы планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации**

Анализ учебной программы по конькобежному спорту. Подготовка документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и различной квалификации: план-конспект отдельного учебно-тренировочного занятия; учебный план тренировок на месяц; учебный план-график на год.

Разработка недельных циклов учебно-тренировочных занятий. Изучение форм и методов идеально-политического и нравственного воспитания конькобежцев. Документы врачебного контроля здоровья юных конькобежцев и журналы учета работы тренеров.

**Тема 30. 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, девушки, 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 VI. СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 31. Цели, задачи, виды 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 подготовки конькобежца. Структура годичного макроцикла подготовки.

Переходный период в конькобежном спорте. 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 тренировки макроцикла. Этапы: общеподготовительный (втягивающий, базовый общефизический мезоцикл); специально-подготовительный (базовый специализированно физический, базовый специально втягивающий, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный). Продолжительность этапов подготовки.

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

Соревновательный период подготовки в конькобежном спорте. 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 подготовки в зависимости от задач мезоцикла. Динамика объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Использование восстановительных микроциклов для регулирования подготовленности спортсменов и снижения утомления.

### **Тема 32. Средства спортивной подготовки в конькобежном спорте**

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

Характеристика средств тренировки, применяемых в конькобежном спорте.

Применение различных средств спортивной тренировки в зависимости от возраста, квалификации и этапа многолетней спортивной подготовки. Основные средства спортивной тренировки, применяемые в работе с юными конькобежцами.

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.

### **Тема 33. Методы спортивной тренировки в конькобежном спорте**

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

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

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

Игровой метод, его характерные признаки и область применения в конькобежном спорте для начального обучения передвижениям на коньках, совершенствования основных физических качеств и способностей, воспитание нравственных качеств личности (коллективизма, товарищества). Использование игрового метода как средства активного отдыха, переключения занимающихся на другой вид двигательной активности.

Соревновательный метод как специально организованная соревновательная деятельность, способствующая эффективности тренировочного процесса. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке конькобежца.

Методы строго регламентированного упражнения (непрерывный метод; интервальный метод;), направленные на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств конькобежца.

Интервальные методы (повторный и комбинированный), направленные на совершенствование физических качеств.

### **Тема 34. Виды спортивной подготовки конькобежцев**

Цели и задачи физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки. Взаимосвязь видов спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Соотношение общей и специальной физической подготовки и ее изменение в процессе многолетних занятий спортом. Упражнения из других видов спорта в 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.

### **Тема 35. Техническая подготовка 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 и отдельных кругов с заданной скоростью. Контрольное прохождение отдельных дистанций на время. Корректировка техники бега в зависимости от индивидуальных особенностей.

### **Тема 36. Тактическая подготовка в конькобежном спорте**

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.

### **Тема 37. Организация и проведение занятий по конькобежному спорту**

Структура и общие основы спортивной подготовки конькобежцев. Планирование спортивной подготовки конькобежцев в макроцикле. Варианты планирования. Примерные модели распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в макроцикле подготовки.

Особенности спортивной подготовки конькобежцев в общеподготовительном и специально-подготовительном периоде. Построение и содержание тренировочных занятий на льду в соревновательном периоде подготовки. Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте в переходном периоде.

Объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах в группах различного уровня мастерства.

Цель и содержание спортивной тренировки в конькобежном спорте. Особенности 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 развитие той или иной системы организма.

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.

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.

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

### **Тема 38. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов**

Учебно-тренировочный сбор как одна из форм организации целенаправленной подготовки конькобежцев в течение определенного отрезка времени в макроцикле. 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, культурно-массовых мероприятий в специализированных спортивно-учебных учреждениях и государственных учреждениях образования.

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, соревнований и тренировочных занятий; результаты соревнований, медико-биологического и педагогического контроля.

Финансовое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев сборных команд.

Финансирование конькобежного спорта, государственные, общественные и другие организации. Выделение средств на проведение соревнований и подготовку спортсменов.

### **Тема 39. Психологическая подготовка конькобежцев на различных этапах многолетней спортивной подготовки**

Требования к психологической подготовке конькобежцев. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки конькобежцев. Психологическая подготовка в процессе тренировки и в условиях 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.

### **Тема 40. Применение технических средств обучения**

Использование видеомоделирования тактики, работа 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.

## **РАЗДЕЛ VII. КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 41. Методика спортивного отбора в конькобежном спорте**

Значение и задачи спортивного отбора. Объект и виды спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах. Определение модельных характеристик спортсмена и прогнозирование одаренности для занятий конькобежным спортом. Критерии спортивного отбора по показателям моторики, силы мышц, быстроты движений, координационных способностей, выносливости. Данные о степени генетической предрасположенности спортсмена к занятиям конькобежным спортом. Использование в качестве критериев спортивного отбора показателей развития аппарата внешнего дыхания, функций кровообращения, аэробной и анаэробной производительности.

## **Тема 42. Разрядные нормативы по конькобежному спорту**

Приказ, единая спортивная классификация Республики Беларусь, общие требования, разрядные требования для конькобежного спорта, возрастные требования для присвоения разрядов. Реестр видов спорта.

## **Тема 43. Критерии отбора и допуск на международные соревнования**

Формирование сборной команды по конькобежному спорту. Национальная команда по конькобежному спорту. Нормативные требования БСК, Требования ISU для участия в чемпионатах мира, Европы, этапах Кубка мира. Требования МОК для участия: Правила квалификации, квалификационный период, возрастные ограничения, квалифицированные страны.

# **РАЗДЕЛ VIII. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

## **Тема 44. Сила и методика ее развития у конькобежцев**

Определение понятия «сила». Возрастная периодизация развития силы у конькобежцев. Методы и средства развития силы. Особенности упражнений, направленных на развитие силы в конькобежном спорте.

Методы и средства развития специальных силовых способностей: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, использование предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) напряжений в тренировке конькобежцев различной квалификации.

Упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением собственного веса (веса партнера). Возрастная периодизация развития силы у конькобежцев.

## **Тема 45. Быстрота и методика ее направленного развития у конькобежцев**

Определение понятия «быстрота». Возрастная периодизация развития быстроты у конькобежцев. Формы проявления быстроты: латентное время простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (тепмп).

Методическая основа упражнений, направленных на развитие быстроты. Методы развития быстроты: методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения и их характеристики (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и т. д.); игровой и соревновательный методы.

## **Тема 46. Ловкость и методика ее направленного развития у конькобежцев**

Определение понятия «ловкость». Возрастная периодизация развития ловкости у конькобежцев. Ловкость как способность к овладению сложнокоординационными двигательными действиями и их быстрому выполнению. Критерии оценки ловкости: координационная сложность двигательных действий и точность движений.

Средства развития ловкости – упражнения, направленные на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Методы развития ловкости:

## **Тема 47. Гибкость и методика ее направленного развития у конькобежцев**

Определение понятия «гибкость». Возрастная периодизация развития гибкости у конькобежцев. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень развития гибкости. Методическая основа упражнений, направленных на развитие гибкости.

Средства и методы развития гибкости – фиксированные и повторные широкоамплитудные движения, динамические и статические, активные и пассивные упражнения с увеличенной амплитудой движений.

## **Тема 48. Выносливость и методика ее направленного развития у конькобежцев**

Определение понятия «общая (аэробная) выносливость». Типы утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Методическая основа упражнений, направленных на развитие выносливости в конькобежном спорте. Методы развития выносливости: слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; повторного интервального упражнения; круговой тренировки; игровой и соревновательный методы.

Определение понятия «скоростная (анаэробная) выносливость». Развитие и проявление скоростной выносливости в зависимости от уровня анаэробной производительности, подготовленности опорно-двигательного аппарата, силы психических процессов, экономичности спортивной техники. Средства развития скоростной выносливости – беговые упражнения, имитационные, специальные упражнения, выполняемые многократно. Методы развития: повторный, повторно-переменный, интервальный, игровой, соревновательный. Характеристика проявления скоростной выносливости в тренировочной и соревновательной деятельности в конькобежном спорте; организация учебно-тренировочных занятий. Возрастная периодизация развития выносливости у конькобежцев.

## **РАЗДЕЛ IX. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 49. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.

### **Тема 50. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере (План работы спортивно-оздоровительного лагеря. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.).

Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта.

### **Тема 51. 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 физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

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

## **РАЗДЕЛ X. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 52. Основы управления процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте**

Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки в конькобежном спорте. Понятие о динамических системах и их взаимодействие с внешней средой. Управление процессом спортивного совершенствования как регулирование поведения динамической системы. Элементы управления и их значение. Функции управления в деятельности тренера по конькобежному спорту. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте, виды и характер прогнозов.

### **Тема 53. Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте**

Цель и задачи комплексного педагогического контроля учебно-тренировочного процесса – оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности с помощью оценки различных сторон подготовленности и основных функциональных систем организма спортсмена.

Виды контроля: педагогический, медико-биологический (этапный, оперативный, углубленный), социально-психологический (изучение особенностей личности спортсмена, психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата).

Основные формы контроля: анализ проделанной работы (по дневникам самоконтроля спортсмена, индивидуальным планам подготовки); педагогическое тестирование; функциональное тестирование (медицинские, биохимические показатели).

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 и 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, время удержания максимальной скорости, частота 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; условий размещения и отдыха спортсменов.

#### **Тема 54. Методика коррекции спортивной подготовки в конькобежном спорте**

Методы коррекции величины и направленности физической нагрузки в одном учебно-тренировочном занятии. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие. Оперативная и текущая

коррекция учебно-тренировочного процесса. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов. Методика оценки качества оперативной и текущей коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом возраста, пола и уровня подготовленности конькобежцев.

## **РАЗДЕЛ XI. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 55. Задачи и организация научно-исследовательской работы в конькобежном спорте**

Современное состояние конькобежного спорта, проблемы и задачи научно-исследовательской работы. Этапы научно-исследовательской работы. Выбор темы исследования. Планирование исследований. Определение цели и задач. Планирование эксперимента. Определение достоверности полученных данных.

### **Тема 56. Виды научно-исследовательских работ и формы их представления**

Виды научно-исследовательских работ: реферат, доклад, контрольная работа, курсовая работа, диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы доклада, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание, патент. Фундаментальные и прикладные исследования.

Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Методы исследования отдельных компонентов деятельности в конькобежном спорте.

### **Тема 57. Средства, методы и направления научных исследований в конькобежном спорте**

Основные средства и методы исследования, используемые в конькобежном спорте. Педагогические, инструментальные и медико-биологические методы исследования. Применение в методах исследования аппаратуры общего и специализированного назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и др. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средств срочной информации.

### **Тема 58. Содержание научно-исследовательской работы студентов**

Подбор и изучение методов и методик, соответствующих цели и задачам исследования. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Виды информации и ее обработка. Ведение протоколов (дневников) исследования. Изучение научно-методической литературы и ее анализ.

Изучение полученных данных и их обработка. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам тестирования. Использование простейших методов оценки при изучении техники и оценки физической подготовленности спортсменов в конькобежном спорте.

Тестирование – основной метод исследования уровня физических качеств конькобежцев. Контрольные упражнения и тесты для оценки уровня развития физических качеств конькобежцев.

Методы тестирования 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.

Методы тестирования 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).

Обработка полученных данных и подготовка рекомендаций тренеру и спортсмену. Конструирование новых методов исследования и совершенствование имеющихся.

### **Тема 59. Организация и проведение педагогического эксперимента**

Значение педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе спортсменов в конькобежном спорте. Организация научной работы студентов в конькобежном спорте: изучение теоретического курса, научно-исследовательская работа, изучение специфических методов исследования, выполнение курсовых работ экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, семинарских занятиях и конференциях.

Конкретизация направлений научных исследований со студентами. Овладение навыками сбора научной информации. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Определение контингента испытуемых. Планирование эксперимента. Организация проведения эксперимента. Место, время и условия проведения эксперимента. Возможности использования выводов в практике работы тренера.

## **Тема 60. Подготовка курсовой работы к защите**

Требования к оформлению курсовых работ. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Составление тезисов докладов и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Анализ экспериментальных данных, сведенных в таблицы, схемы, графики и т. п. Определение погрешностей исследований, достоверности полученных данных. Выявление результатов исследований, имеющих применение в спортивной практике. Математическая обработка экспериментальных данных, сопоставление данных исследований. Составление графиков, таблиц. Обсуждение результатов исследований.

## **РАЗДЕЛ XII. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 61. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура**

Структура многолетнего процесса спортивной подготовки (этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высших достижений, этап сохранения достижений, этап поддержания тренированности). Общая направленность, продолжительность, возрастные границы и особенности содержания этапов. Виды планирования спортивной подготовки конькобежцев: перспективное, текущее и оперативное. Определение рационального соотношения тренировочных нагрузок разной направленности.

### **Тема 62. Построение учебно-тренировочного процесса в больших циклах (макроциклах)**

Годичный цикл спортивной подготовки, факторы, определяющие его структуру. Общая характеристика периодов годичного цикла спортивной подготовки конькобежцев. Цель и задачи различных периодов спортивной подготовки конькобежцев в годичном цикле. Структура и продолжительность этапов спортивной подготовки конькобежцев. Последовательность чередования этапов различной направленности в блочной системе построения годичного макроцикла. Значение календаря спортивных соревнований в процессе планирования годичного макроцикла спортивной подготовки.

Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла спортивной подготовки конькобежцев. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования.

### **Тема 63. Построение учебно-тренировочного процесса в мезоциклах**

Характеристика мезоциклов учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные. Структура тренировочного мезоцикла. Факторы, определяющие их структуру. Особенности построения, направленность и динамика нагрузки. Длительность и направленность отдельных мезоциклов в годовом планировании.

### **Тема 64. Построение учебно-тренировочного процесса в микроциклах**

Характеристика микроциклов учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте: ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура тренировочного микроцикла. Факторы, определяющие их структуру. Типы тренировочных микроциклов. Распределение учебно-тренировочных занятий в микроцикле по величине воздействия и преимущественной направленности. Сочетание различных по величине и направленности микроциклов в отдельных этапах годичного цикла спортивной подготовки.

### **Тема 65. Построение учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие (УТЗ) – основа спортивной подготовки спортсменов. Типы учебно-тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; с большой, значительной, средней и малой нагрузкой; учебные, тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные). Структура учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Формы организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии с учетом решаемых задач. Распределение работы различного характера и направленности в ходе учебно-тренировочного занятия.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 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)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	4
I	1	Конькобежный спорт в системе физического воспитания
I	1	Цели, задачи, структура, содержание и организация работы Международного союза конькобежцев (ИСУ)
I	1	Цели, задачи, содержание и организация работы общественных органов управления конькобежным спортом. Деятельность общественной организации «Белорусский союз конькобежцев»
I	2	Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА). Антидопинговые правила в Республике Беларусь
I	3	Обеспечение безопасности на занятиях конькобежным спортом
I	4	Терминология конькобежного спорта и ее применение в тренировочном процессе и судействе спортивных соревнований
I	5	Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом
I	5	История развития конькобежного спорта в Республике Беларусь с 1924 – по настоящее время
I	6	Организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту
I	7	Положение о спортивном соревновании в конькобежном спорте
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 Олимпийских играх для мужчин и женщин
I	8	Основные направления развития современного конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	4
II	9	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом
II	10	Расчет и разметка конькобежной дорожки длиной 400 м
II	11	Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца
II	12, 13	Тренажеры и тренажерные устройства, роликодромы для спортивной тренировки конькобежцев
II	14	Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков
III	15	Общее понятие и основные элементы техники бега на коньках
III	16	Эволюция техники скоростного бега на коньках. Анализ техники бега конькобежцев советского периода и спортсменов на современном этапе развития конькобежного спорта
III	17	Требования к технике скоростного бега на коньках: эффективность, стабильность, вариативность и экономичность
III	18	Понятие о тактике бега на коньках, тактической подготовке и тактической подготовленности
III	19	Методика составления графиков бега на дистанции 500 и 1000 м
III	19	Методика составления графиков бега на дистанции 1500 и 3000 м
III	19	Методика составления графиков бега на дистанции 5000 и 10000 м
III	20	Тактика прохождения коротких и длинных дистанций. Тактика конькобежца на спортивных соревнованиях по многоборью
IV	12, 13	Характеристика методики обучения в конькобежном спорте
IV	24	Методика обучения катанию на коньках
IV	25	Методика обучения технике скоростного бега на коньках
IV	25	Методика обучения технике бега по прямой (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
IV	25	Методика обучения технике бега по повороту (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
IV	25	Методика обучения технике бега со старта (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)
V	26	Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте
V	26	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	4
V	27	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го годов обучения
V	27	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки
V	27	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования
V	27, 28	Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах высшего спортивного мастерства
V	27, 28	Организация воспитательной работы в детско-юношеских спортивных школах и центрах олимпийского резерва
V	28	Особенности спортивной подготовки конькобежцев в центрах олимпийской подготовки и сборных командах
V	29	Документы планирования учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях
V	30	Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью
VI	31, 37	Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте
VI	31, 37	Периодизация круглогодичной спортивной подготовки на современном этапе развития конькобежного спорта
VI	31, 37	Особенности переходного периода в конькобежном спорте. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
VI	31, 37	Структура подготовительного периода в конькобежном спорте. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
VI	31, 37	Соревновательный период в конькобежном спорте. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок
VI	32, 33	Средства и методы спортивной подготовки в конькобежном спорте
VI	34	Виды спортивной подготовки в конькобежном спорте и их взаимосвязь
VI	35	Техническая подготовка в конькобежном спорте
VI	36	Тактическая подготовка в конькобежном спорте
VI	38	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	4
VI	39	Психологическая подготовка в конькобежном спорте. Контроль психологической подготовленности спортсмена
VII	41, 42, 43	Система спортивного отбора в конькобежном спорте. Этапы спортивного отбора в многолетней подготовке конькобежцев
VIII	44	Сила и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития силовых способностей конькобежцев
VIII	45	Быстрота и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития скоростно-силовых качеств
VIII	46	Координационные способности и методика их направленного развития в конькобежном спорте
VIII	47	Гибкость и методика ее направленного развития в конькобежном спорте
VIII	48	Общая характеристика выносливости и методика ее направленного развития в конькобежном спорте
VIII	48	Средства и методы развития специальной выносливости у конькобежцев на различные дистанции
IX	49, 50, 51	Организация учебно-тренировочной, спортивно-массовой и воспитательной работы в спортивно-оздоровительном лагере
X	52	Управление, прогнозирование и моделирование спортивной деятельности конькобежцев
X	53, 54	Педагогический контроль в конькобежном спорте
X	53, 54	Виды и формы контроля
XI	55, 59, 60	Организация и проведение научных исследований в конькобежном спорте
XI	56, 57, 58	Характеристика методов научного исследования в конькобежном спорте
XI	57, 58	Методика тестирования физической, технической и тактической подготовленности конькобежцев
XII	61	Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в конькобежном спорте
XII	61, 62	Планирование спортивной подготовки конькобежцев в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки
XII	62	Особенности построения учебно-тренировочного процесса по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	4
XII	63	Построение мезоциклов спортивной тренировки в конькобежном спорте
XII	64	Построение микроциклов спортивной тренировки в конькобежном спорте
XII	65	Типы учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту
XII	65	Структура учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту

**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)

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Быстрота и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития скоростно-силовых качеств	VIII	45
Виды и формы контроля	X	53, 54
Виды спортивной подготовки в конькобежном спорте и их взаимосвязь	VI	34
Гибкость и методика ее направленного развития в конькобежном спорте	VIII	47
Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА). Антидопинговые правила в Республике Беларусь	I	2
Документы планирования учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях	V	29
История развития конькобежного спорта в Республике Беларусь с 1924 г. – по настоящее время	I	5
Требования к технике скоростного бега на коньках: эффективность, стабильность, вариативность и экономичность	III	17
Конькобежный спорт в системе физического воспитания	I	1
Координационные способности и методика их направленного развития в конькобежном спорте	VIII	46
Построение микроциклов спортивной тренировки в конькобежном спорте	XII	64
Методика тестирования физической, технической и тактической подготовленности конькобежцев	XI	57, 58
Методика обучения катанию на коньках	IV	24
Методика обучения технике бега по повороту (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)	IV	25
Методика обучения технике бега по прямой (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)	IV	25
Методика обучения технике бега со старта (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения)	IV	25
Методика обучения технике скоростного бега на коньках	IV	25

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Методика составления графиков бега на дистанции 1500 и 3000 м	III	19
Методика составления графиков бега на дистанции 500 и 1000 м	III	19
Методика составления графиков бега на дистанции 5000 и 10000 м	III	19
Обеспечение безопасности на занятиях конькобежным спортом	I	3
Общая характеристика выносливости и методика ее направленного развития в конькобежном спорте	VIII	48
Общее понятие и основные элементы техники бега на коньках	III	15
Организация воспитательной работы в детско-юношеских спортивных школах и центрах олимпийского резерва	V	27, 28
Организация и проведение научных исследований в конькобежном спорте	XI	55, 59, 60
Организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту	I	6
Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту	VI	38
Организация учебно-тренировочной, спортивно-массовой и воспитательной работы в спортивно-оздоровительном лагере	IX	49, 50, 51
Основные направления развития современного конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом	I	8
Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью	V	30
Особенности переходного периода в конькобежном спорте. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок	VI	31, 37
Особенности построения учебно-тренировочного процесса по принципу одно-, двух-, трехциклового планирования.	XII	62
Особенности спортивной подготовки конькобежцев в центрах олимпийской подготовки и сборных командах	V	28
Педагогический контроль в конькобежном спорте	X	53, 54
Периодизация круглогодичной спортивной подготовки на современном этапе развития конькобежного спорта	VI	31, 37

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах высшего спортивного мастерства	V	27, 28
Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки	V	27
Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования	V	27
Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го годов обучения	V	27
Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту	V	26
Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте	V	26
Планирование спортивной подготовки конькобежцев в годичном цикле. Периоды и этапы спортивной подготовки	XII	61, 62
Положение о спортивном соревновании в конькобежном спорте	I	7
Понятие о тактике бега на коньках, тактической подготовке и тактической подготовленности	III	18
Права и обязанности главного судьи и главного секретаря спортивных соревнований по конькобежному спорту	I	7
Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом	I	5
Психологическая подготовка в конькобежном спорте. Контроль психологической подготовленности спортсмена	VI	39
Расчет и разметка конькобежной дорожки длиной 400 м	II	10
Сила и ее проявление в конькобежном спорте. Методика развития силовых способностей конькобежцев	VIII	44
Система спортивного отбора в конькобежном спорте. Этапы спортивного отбора в многолетней подготовке конькобежцев	VII	41, 42, 43
Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте	VI	31, 37
Соревновательный период в конькобежном спорте. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок	VI	31, 37
Состав судейской бригады на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту (на примере чемпионата Республики Беларусь)	I	7
Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца	II	11

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1	2	3
Построение мезоциклов спортивной тренировки в конькобежном спорте	XII	63
Средства и методы развития специальной выносливости у конькобежцев на различные дистанции	VIII	48
Средства и методы спортивной подготовки в конькобежном спорте	VI	32, 33
Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в конькобежном спорте	XII	61
Структура подготовительного периода в конькобежном спорте. Сроки, задачи, средства, методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок	VI	31, 37
Структура учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту	XII	65
Тактика прохождения коротких и длинных дистанций. Тактика конькобежца на спортивных соревнованиях по многоборью	III	20
Тактическая подготовка в конькобежном спорте	VI	36
Терминология конькобежного спорта и ее применение в тренировочном процессе и судействе спортивных соревнований	I	4
Техническая подготовка в конькобежном спорте	VI	35
Типы учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту	XII	65
Тренажеры и тренажерные устройства, роликодромы для спортивной тренировки конькобежцев	II	12, 13
Управление, прогнозирование и моделирование спортивной деятельности конькобежцев	X	52
Характеристика методики обучения в конькобежном спорте	IV	12, 13
Характеристика методов научного исследования в конькобежном спорте	XI	56, 57, 58
Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом	II	9
Цели, задачи, содержание и организация работы общественных органов управления конькобежным спортом. Деятельность общественной организации «Белорусский союз конькобежцев»	I	1
Цели, задачи, структура, содержание и организация работы Международного союза конькобежцев (ИСУ)	I	1

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
1 Эволюция программы спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх для мужчин и женщин	2 I	3 7
Эволюция техники скоростного бега на коньках. Анализ техники бега конькобежцев советского периода и спортсменов на современном этапе развития конькобежного спорта	III	16
Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков	II	14

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**  
по направлению специальности 1-88 02 01-01«Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

Баллы	Показатели оценки
1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>9 (девять) баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), давать им критическую оценку;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>8 (восемь) баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>7 (семь) баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>6 (шесть) баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно принимать типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>5 (пять) баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>4 (четыре) балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>3 (три) балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (конькобежный спорт);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>2 (два) балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (конькобежный спорт), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента</li> </ul>
<b>1 (один) балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа</li> </ul>

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составитель:

**Ванифатьева Татьяна Михайловна**

Корректор *Н. С. Геращенко*  
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 12.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,93. Уч.-изд. л. 2,36. Тираж 12 экз. Заказ 37.

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.