

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

*(4 курс)*

РЕКОМЕНДОВАНЫ К УТВЕРЖДЕНИЮ  
на заседании кафедры велосипедного,  
конькобежного и конного спорта  
протокол № 2 от 14.09.2023

Заведующий кафедрой велосипедного,  
конькобежного и конного спорта

М.И.Дворяков

Минск 2023

### Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (зачет) по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» для студентов **4 курса** дневной формы получения образования

(зимняя сессия)

1. Быстрота и её проявление в конькобежном спорте. Методика развития скоростно-силовых качеств.
2. Виды спортивной подготовки в конькобежном спорте и их взаимосвязь.
3. Гибкость и методика её направленного развития в конькобежном спорте.
4. Документы планирования учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
5. История развития конькобежного спорта в Беларуси.
6. Конькобежный спорт в системе физического воспитания.
7. Координационные способности и методика их направленного развития в конькобежном спорте.
8. Методика воспитания быстроты у конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации.
9. Методика обучения катанию на коньках.
10. Методика обучения технике бега по повороту (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения).
11. Методика обучения технике бега по прямой (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения).
12. Методика обучения технике бега со старта (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения).
13. Методика обучения технике скоростного бега на коньках.
14. Обеспечение безопасности проведения занятий по конькобежному спорту.
15. Общая характеристика выносливости и её проявление в конькобежном спорте.
16. Определение результатов личного первенства на отдельных дистанциях и в многоборьях.
17. Организация воспитательной работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
18. Организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту. Положение о спортивном соревновании.
19. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту.
20. Организация процесса обучения в конькобежном спорте.

21. Основные направления развития современного конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом.

22. Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью.

23. Сила и её проявление в конькобежном спорте. Методика развития силовых способностей конькобежцев.

24. Средства и методы развития специальной выносливости у конькобежцев на различные дистанции.

25. Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте.

26. Тренажёры и тренажерные устройства, роликодромы для спортивной тренировки конькобежцев.

27. Управление, прогнозирование и моделирование спортивной деятельности конькобежцев.

28. Характеристика методики обучения в конькобежном спорте.

29. Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков.

## Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (зачет, экзамен) по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» для студентов **4 курса** дневной формы получения образования

*(летняя сессия)*

30. Быстрота и её проявление в конькобежном спорте. Методика развития скоростно-силовых качеств.

31. Виды спортивной подготовки в конькобежном спорте и их взаимосвязь.

32. Гибкость и методика её направленного развития в конькобежном спорте.

33. Документы планирования учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

34. История развития конькобежного спорта в Беларуси.

35. История развития конькобежного спорта в СССР (1918-1992).

36. Классификация и общая характеристика физических упражнений в конькобежном спорте.

37. Комплексный контроль в конькобежном спорте.

38. Конькобежный спорт в системе физического воспитания.

39. Координационные способности и методика их направленного развития в конькобежном спорте.

40. Краткая характеристика и особенности развития физических качеств и психологической подготовленности конькобежцев.

41. Медико-биологические и психологические основы юношеского конькобежного спорта.

42. Медико-биологический контроль за спортивной подготовкой в конькобежном спорте.

43. Методика воспитания быстроты у конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации.

44. Методика обучения катанию на коньках.

45. Методика обучения технике бега по повороту (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения).

46. Методика обучения технике бега по прямой (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения).

47. Методика обучения технике бега со старта (упражнения на льду, основные ошибки и пути их устранения).

48. Методика обучения технике скоростного бега на коньках.

49. Методика составления графика бега на дистанции 1500 и 3000 м.

50. Методика составления графика бега на дистанции 5000 и 10000 м.

51. Методика составления графиков бега на дистанции 500 и 1000 м.

52. Методы научного исследования тактической подготовленности конькобежцев.

53. Методы научного исследования техники скоростного бега на коньках.
54. Методы научного исследования функциональной подготовленности конькобежцев.
55. Обеспечение безопасности проведения занятий по конькобежному спорту.
56. Общая характеристика выносливости и её проявление в конькобежном спорте.
57. Общие понятия и основные элементы техники бега на коньках. Эволюция техники бега.
58. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в конькобежном спорте. Система оценки спортивных результатов конькобежцев.
59. Определение результатов личного первенства на отдельных дистанциях и в многоборьях.
60. Организация воспитательной работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
61. Организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту. Положение о спортивном соревновании.
62. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту.
63. Организация и управление научно-методическим обеспечением спортивной подготовки конькобежцев.
64. Организация процесса обучения в конькобежном спорте.
65. Основные направления развития современного конькобежного спорта в Республике Беларусь и за рубежом.
66. Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью.
67. Особенности переходного периода в макроцикле. Сроки, задачи, средства, методы, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок.
68. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в республиканских центрах олимпийского резерва и республиканских центрах олимпийской подготовки, национальной и сборных командах.
69. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
70. Особенности спортивной подготовки конькобежцев в среднегорье.
71. Особенности спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации.
72. Особенности спортивной подготовки конькобежцев-многоборцев.
73. Особенности спортивной подготовки конькобежцев-спринтеров.
74. Педагогический контроль в конькобежном спорте.
75. Периодизация круглогодичной спортивной подготовки на современном этапе развития конькобежного спорта.
76. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах высшего спортивного мастерства.
77. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования.

78. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования.

79. Планирование и содержание учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах.

80. Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте.

81. Понятие о тактике бега на коньках, тактической подготовке и подготовленности.

82. Построение этапа спортивной подготовки к главным спортивным соревнованиям.

83. Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом.

84. Расчёт и разметка конькобежной дорожки (400 м).

85. Сила и её проявление в конькобежном спорте. Методика развития силовых способностей конькобежцев.

86. Система спортивных соревнований в конькобежном спорте и её влияние на планирование спортивной подготовки.

87. Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте.

88. Содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте.

89. Соревновательный период. Сроки, задачи, средства, методы, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок в мезоциклах периода.

90. Состав судейской бригады на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту (на примере чемпионата Республики Беларусь).

91. Спортивный инвентарь и экипировка конькобежца.

92. Средства и методы развития специальной выносливости у конькобежцев на различные дистанции.

93. Средства и методы спортивной подготовки в конькобежном спорте.

94. Структура подготовительного периода. Сроки, задачи, средства, методы, объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок в мезоциклах периода.

95. Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте.

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

97. Тренажёры и тренажерные устройства, роликодромы для спортивной тренировки конькобежцев.

98. Управление, прогнозирование и моделирование спортивной деятельности конькобежцев.

99. Учёт показателей спортивной тренировки в конькобежном спорте.

100. Характеристика методики обучения в конькобежном спорте.

101. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий конькобежным спортом.

102. Цели, задачи, структура, содержание и организация работы международного союза конькобежцев (ИСУ).

103. Эволюция программы спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Европы, мира и зимних Олимпийских играх для мужчин и женщин.

104. Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по конькобежному спорту)» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма.
2. Письменная форма.
3. Устно-письменная форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Доклады на семинарских занятиях.
2. Доклады на конференциях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.
2. Контрольные опросы.
3. Контрольные работы.
4. Письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим

упражнениям.

5. Курсовые работы.
6. Отчеты по научно-исследовательской работе.
7. Публикации статей, докладов.
8. Стандартизированные тесты.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся курсовые работы с их устной защитой.



**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

<i>Баллы</i>	<i>Показатели оценки</i>
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под

	руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное

	<p>изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
8 (восемь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
9 (девять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно</p>

	использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в теориях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

## ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа обучающихся (далее – СР) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными ее задачами являются:

- развитие профессиональных компетенций;
- формирование готовности к профессиональному самообразованию;
- углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов;
- формирование интереса к познавательной деятельности;

– стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития, творческого отношения к деятельности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы:

- аудиторная СР (самостоятельная работа обучающихся под контролем преподавателя);
- внеаудиторная СР (СР, осуществляемая самостоятельно вне аудитории без контакта с преподавателем в удобные для обучающегося часы и в удобном месте с использованием различных средств обучения и источников информации).

Аудиторная СР является составной частью учебных занятий (семинарских, практических), выбор ее содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности обучающихся, уровнем материальной оснащенности и т.д.

Внеаудиторные виды СР включают подготовку к аудиторным занятиям (семинарским и практическим), выполнение курсовых работ, подготовка к сдаче зачетов и экзаменов и др. СР во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеке, в учебно-исследовательских лабораториях, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и спортивной деятельности, и т.д.

Особым видом внеаудиторной СР является управляемая самостоятельная работа обучающихся (далее – УСР) – организованная преподавателем целенаправленная самостоятельная деятельность студентов по системному освоению профессионально значимых знаний, умений и навыков.

Количество учебных часов, отведенных на УСР, определяется рабочим планом-графиком образовательного процесса и учебной программой УВО. Процентное соотношение часов УСР к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателем современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др.

В раздел УСР включаются:

- а) темы, которые переводятся из общего объема часов аудиторной работы;
- б) перечень и формы заданий, которые выполняются студентами самостоятельно и сроки их выполнения;
- в) специальные формы контроля.

Основными формами УСР являются:

- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- подготовка докладов;
- работа в библиотеке, архиве, музее и др.

Контроль УСР осуществляется в определенные кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроков выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой УВО по учебной дисциплине).

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ДНЕВНОЙ  
ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**4 курс**

<i>№ Раздела, темы</i>	<i>Наименование раздела, темы содержание заданий</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Форма отчётности</i>
<b>4 курс</b>			
Раздел VI	Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте	4	
Тема 6.32	Педагогический контроль в конькобежном спорте	4	
	Задание № 1. Изучение показателей тренировочных и соревновательных воздействий (объем и интенсивность нагрузочных режимов) в сравнении с динамикой спортивных результатов	4	Представление дневников спортсменов с анализом тренировочной деятельности
Раздел VII	Организация и методика проведения многолетней спортивной подготовки конькобежцев в специализированных учебно-спортивных учреждениях	6	
Тема 7.35	Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации	6	Оценка индивидуального плана спортивной подготовки
	Задание № 1. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки конькобежца на предстоящий макроцикл. Подсчёт объёмов и интенсивности тренировочной нагрузки за прошедший макроцикл подготовки. Анализ соревновательной деятельности. Определение целей и задач спортивной подготовки на следующий сезон. Согласование и определение объёмов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки на следующий макроцикл	6	
Раздел IX	Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы	10	
Тема 9.49	Оформление и защита курсовой работы	10	
	Задание № 1. Изучение правил оформления курсовой работы по главам и разделам курсовой работы.	4	Оформление глав и разделов курсовой работы
	Задание № 2. Изучение правил оформления	2	Контроль ссылок

	библиографии. Формирование списка использованных источников в подготовке курсовой работы. Задание № 3. Подготовка и оформление акта внедрения результатов исследования в практику конькобежного спорта. Задание № 4. Подготовка презентации и доклада по теме курсовой работы на студенческой конференции кафедры	2  2	на источники в соответствии со списком литературы  Оформить акт внедрения Оформить презентацию доклада
--	---	------------	---

### ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа выполняется с целью приобщения студента к научно-исследовательской работе, формирования у него умений пользоваться научно-методической литературой, анализа и обобщения передового педагогического опыта, проведения экспериментальных исследований, защиты выдвинутых положений, разработки рекомендаций для их внедрения в практику работы тренера по конному спорту.

Курсовая работа представляется в печатном виде (до 50 страниц), защита основных положений осуществляется в форме доклада в 7-м семестре. Количество часов на ее выполнение – 40.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Анализ соревновательной деятельности конькобежцев на Олимпийских играх.
2. Анализ соревновательной деятельности конькобежцев на чемпионатах мира.
3. Анализ современного развития конькобежного спорта.
4. Изучение особенностей техники бега конькобежцев.
5. Исследование динамики параметров бега конькобежцев в соревновательном периоде.
6. Исследование биомеханической структуры пространственно-временных характеристик скоростного бега на коньках.
7. Обоснование оптимальных вариантов обучения скоростному бегу юных конькобежцев.
8. Изучение особенностей начальной спортивной подготовки юных конькобежцев.
9. Педагогические предпосылки рационального планирования спортивной тренировки в юношеском конькобежном спорте.
10. Обоснование современных тенденций спортивной специализации юных конькобежцев.
11. Исследование морфофункциональных показателей физического развития юных конькобежцев.
12. Тестирование физической и функциональной подготовленности юных конькобежцев.
13. Возрастная динамика физических показателей работоспособности юных конькобежцев.

14. Физиологические и педагогические предпосылки специализированных занятий конькобежным спортом в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

15. Изучение влияния соревновательной нагрузки на юных конькобежцев.

16. Методика проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.

17. Нормирование тренировочных нагрузок для юных конькобежцев.

18. Изучение методики спортивной подготовки конькобежцев в юниорском возрасте.

19. Изучение факторов, обуславливающих спортивный результат в конькобежном спорте.

20. Специальная силовая подготовка в конькобежном спорте.

21. Обоснование применения средств и методов спортивной тренировки для конькобежцев в возрастном аспекте.

22. Исследование возрастной динамики развития физических качеств конькобежцев.

23. Оценка специальной физической и функциональной подготовленности в макроцикле.

24. Комплексный контроль конькобежцев в макроцикле.

25. Использование тренажёров и тренажерных устройств в спортивной тренировке конькобежцев.

26. Исследование психологической подготовленности конькобежцев.

27. Психологическая характеристика конькобежного спорта.

28. Учёт индивидуальных особенностей организма конькобежцев в организации тренировочного процесса.

29. Особенности современной периодизации спортивной тренировки конькобежцев.

30. Управление тренировочным процессом конькобежцев, членов сборных команд страны.