

УДК 796.015.12
ББК 75
Д 453

Рецензенты:

- Н. С. Загурский, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», канд. пед. наук.
Ю. Б. Дроботенко, заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет», д-р пед. наук.

Диких, К. В.

Планирование и контроль в тренировочном процессе конькобежцев: учебное пособие / К. В. Диких, Н. В. Багаутдинова Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2023. – 1 CD-ROM. – Системные требования: процессор с тактовой частотой 1,3 ГГц и выше; Microsoft Windows® XP и выше; ОЗУ не менее 512 Мб; Acrobat Reader 5.0 и выше. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.
ISBN 978-5-91930-226-1

В учебном пособии рассмотрены теоретические, методические и практические вопросы планирования и контроля в тренировочном процессе многолетней спортивной подготовки конькобежцев. Представлены примерные тренировочные занятия по конькобежному спорту на этапах начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и средства контроля, применяемые на них.

Пособие рекомендовано для студентов вузов физической культуры по направлению 49.03.04 «Спорт» при изучении дисциплин «Профессионально-спортивное совершенствование», «Теория и методика циклических видов спорта» при подготовке тренеров по конькобежному спорту с целью совершенствования спортивной квалификации конькобежцев в условиях тренировочного процесса.

УДК 796.015.12
ББК 75

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978-5-91930-226-1

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2023
© Диких К. В., Багаутдинова Н. В., 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КОНЬКОБЕЖЦЕВ	6
1.1. Основы планирования тренировочного процесса в конькобежном спорте.....	6
1.2. Структура тренировочного процесса в различных циклах подготовки конькобежцев	13
1.2.1. Планирование подготовки конькобежцев в микроциклах....	13
1.2.2. Планирование подготовки конькобежцев в мезоциклах	15
1.2.3. Планирование подготовки конькобежцев в макроцикле	18
Контрольные вопросы.....	23
Практико-ориентированные задания.....	24
РАЗДЕЛ 2. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ КОНЬКОБЕЖЦЕВ	25
2.1. Цель, объект и виды контроля	26
2.2. Требования к показателям, используемым в контроле	30
2.3. Контроль физической подготовленности конькобежцев	35
2.3.1. Контроль выносливости конькобежцев	35
2.3.2. Контроль силовых качеств конькобежцев.....	37
2.3.3. Контроль скоростных способностей конькобежцев.....	40
2.3.4. Контроль координационных способностей конькобежцев ..	42
2.3.5. Контроль гибкости конькобежцев.....	47
2.4. Контроль анаэробных и аэробных возможностей конькобежцев	49
2.5. Контроль технической подготовленности конькобежцев.....	53
2.6. Контроль тактической подготовленности конькобежцев	55
2.7. Контроль психологической подготовленности.....	58
2.8. Контроль соревновательной деятельности	59
2.9. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок	60
Контрольные вопросы.....	61
Практико-ориентированные задания.....	62

РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	64
3.1. Примерные практические занятия по конькобежному спорту для групп этапа начальной подготовки	64
3.2. Примерные практические занятия по конькобежному спорту для групп этапа спортивной специализации	82
3.3. Примерные практические занятия по конькобежному спорту для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	95
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	119
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	120