

УДК 796.91

Методика тестирования и оценки подготовленности конькобежцев: Учебное пособие / Под ред. Кубаткина В.П. – Малаховка: МОГИФК, 1990. – 76 с.

В учебном пособии приводятся научно обоснованные нормативы физической, функциональной и специальной подготовленности конькобежцев различных возрастных групп и методика тестирования.

Предназначено для тренеров по конькобежному спорту, студентов ИФК и других специалистов в области физической культуры и спорта.



Московский областной Государственный институт физической культуры, 1990.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
Сущность процесса управления подготовкой и комплексного контроля конькобежцев . . . . .	5
Методика проведения педагогического испытания (тестирования) и уровни подготовленности конькобежцев . . . . .	11
Программа проведения тестов и соревнований..	31
Критерии специальной тренированности конькобежцев . . . . .	51
Модели и моделирование в спорте . . . . .	56
Модельные характеристики конькобежцев . . . . .	64
Рекомендуемая литература . . . . .	73

---