1. Написание к/р по теме: «Развитие и становление конькобежного спорта в дореволюционной России»

Создание клубов конькобежцев в различных городах России. Условия вступления в клубы и их назначение и финансирование.

Проведение соревнований в России.

Создание всероссийских объединений (лиг) по различным видам спорта. Основатели Московского кружка конькобежцев и велосипедистов-любителей и их достижения.

 Первое официальное первенство России по конькобежному спорту и условия его проведения.

 Правила проведения соревнований и особенности присвоения титула чемпиона.

 Выдающиеся конькобежцы России.

 Участие женщин в соревнованиях по скоростному бегу на коньках.

Участие российских конькобежцев в международных соревнованиях и правила присвоения титула чемпиона. Достижения российских конькобежцев на мировых чемпионатах.

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание к/р, заключение, список литературы.

2. Контрольная работа по теме: «Развитие конькобежного спорта в СССР».

1.Образование кружков, спортивных клубов на заводах и фабриках.

1. Новые условия для развития конькобежного спорта после окончания гражданской войны.
2. Участие советских конькобежцев в международных соревнованиях. Выдающиеся советские конькобежцы.
3. Особенности завоевания титула чемпиона СССР и мира.
4. Проведение первых соревнований среди женщин.
5. Развитие юношеского конькобежного спорта: введения норм комплекса ГТО, организация детских спортивных школ, проведение первенств и регистрация рекордов.
6. Мероприятия и условия развития массового конькобежного спорта.
7. Конькобежцы-герои Великой Отечественной войны.
8. Возобновление проведения соревнований в военные годы.
9. Выдающиеся конькобежцы военного и после военного времени.
10. Вступление Федерации конькобежного спорта СССР в Международный союз конькобежцев.
11. Хроника выступления советских конькобежцев мужчин и женщин на чемпионатах мира и Европы.
12. Дебютное выступление советских конькобежцев в Олимпийских играх.
13. Усовершенствование правил соревнований.
14. Эволюция техники бега на коньках. Характеристика техники сильнейших конькобежцев России и СССР XIX и XX века.
15. Эволюция методики обучения катанию на коньках и скоростному бегу на коньках. Взгляды различных специалистов в области конькобежного спорта на первоначальное обучению катанию и бегу на коньках.
16. Эволюция тактики бега на коньках.
17. Эволюция методики тренировки. Определение ведущих факторов в тренировке конькобежцев.
18. Зарождение теории конькобежного спорта.

3. Написание к/р. по теме: «Специальные правила по конькобежному спорту»

Права и обязанности судей:

1. гл. судья, зам. гл. судьи
2. старший судья-секундометрист
3. судьи-секундометристы
4. судья - счётчик кругов
5. судьи на переходе
6. судьи на повороте
7. состав стартовой бригады. Судья-стартёр. Помощники стартёра.
8. судья-информатор
9. судьи по награждению
10. комендант соревнований
11. врач соревнований.

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0.

4. Написание к/р по теме: «Фазовый анализ скоростного бега на коньках»

1. Характеристика фаз в технике бега на прямой;
2. Характеристика фаз в технике бега по повороту;
3. Темпо-ритмовой рисунок бега на коньках на спринтерские дистанции;
4. Темпо-ритмовой рисунок бега на коньках на средние дистанции;
5. Темпо-ритмовой рисунок бега на коньках на длинные дистанции;
6. Работа руками в беге на различные дистанции;

При сдаче к/р могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к/р можно использовать данные литературы, Интернета. К/р должна быть оформлена: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание к/р, заключение, список литературы.

5 Написание к/р по теме: «Физиологические показатели профессиональных конькобежцев»

 Физиологическая характеристика профессиональных конькобежцев (антропометрия, физиологические показатели, газообмен, ЧСС, содержание молочной кислоты в крови, анаэробная способность, развитие элитных конькобежцев). Физиологические реакции во время занятий бегом на коньках (ЧСС, концентрация молочной кислоты, аэробный источник в сравнении с анаэробным, распределение энергии и стратегии гонки).

При сдаче к.р. могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к.р. можно использовать данные литературы, Интернета. Доклад должен быть оформлен: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание , заключение, список литературы.

1. Написание к/р по теме: «Характеристика процесса энергообеспечения конькобежцев различной специализации»

Источники энергии при мышечной работе. Анаэробная производительность конькобежца. Максимальный кислородный долг. Аэробная производительность конькобежца. Функциональные системы, определяющие высокие величины максимального потребления кислорода. Порог анаэробного обмена, зоны нагрузки при тренировке анаэробных и аэробных возможностей. Аэробные возможности и возраст конькобежца. Аэробные возможности и собственный вес конькобежца. Влияние тренировки в среднегорье на аэробные возможности конькобежца. Влияние низкой температуры на тренировку аэробных возможностей. Кислородный запрос упражнения. Энергетические возможности конькобежца.

При сдаче к.р. могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к.р можно использовать данные литературы, Интернета. Доклад должен быть оформлен: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание доклада, заключение, список литературы.

1. Написание к.р. на тему: «Физиологическая характеристика соревновательной деятельности конькобежцев различной специализации»

Источники энергии при мышечной работе. Анаэробная производительность конькобежца. Максимальный кислородный долг. Аэробная производительность конькобежца. Функциональные системы, определяющие высокие величины максимального потребления кислорода. Порог анаэробного обмена, зоны нагрузки при тренировке анаэробных и аэробных возможностей.

При сдаче к. р. могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к. р. можно использовать данные литературы, Интернета. Доклад должен быть оформлен: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание , заключение, список литературы.

1. Написание к/р. по теме: примеры научных исследований в конькобежном спорте.

Характеристика техники бега на коньках в начале прошлого столетия. Определение основ техники бега на коньках, их описание. Характеристика техники бега сильнейших конькобежцев мира в середине прошлого столетия. Пути совершенствования техники бега на коньках до настоящего времени и роль высоких технологий и научного прогресса в развитии современного конькобежного спорта.

Система подготовки конькобежцев в различных странах с момента рождения спорта и до середины прошлого столетия.

Формы обучения и возраст занимающихся конькобежным спортом с момента зарождения спорта до настоящего времени. Виды моделей техники и средства достижения «правильной» техники для определённого времени.

При сдаче к. р. могут быть заданы вопросы по теме не более 3х. В списке литературы указать не менее 5 ссылок. При написании к. р. можно использовать данные литературы, Интернета. Доклад должен быть оформлен: шрифт – Times New Roman, 14, интервал 1,5, отступы слева – 3,5, справа – 1,5, вверху – 2,0, снизу – 2,0. Содержание должно соответствовать следующим требованиям: введение, содержание , заключение, список литературы.