

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта»  
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)»

*(1 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

## Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (экзамен) по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов 1 курса дневной формы получения образования  
(летняя сессия)

1. Анализ недостатков в спортивной подготовке высококвалифицированных спортсменов в конькобежном спорте.
2. Анализ техники с использованием простейших инструментальных методов наблюдения.
3. Возникновение конькобежного спорта на территории Республики Беларусь.
4. Выбор места проведения занятий по конькобежному спорту.
5. Выдающиеся спортсмены белорусского конькобежного спорта.
6. Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду.
7. Классификация спортсменов в конькобежном спорте: принципы, признаки, нормативные документы.
8. Контроль и оценка результатов обучения в конькобежном спорте.
9. Методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий при обучении технике конькобежного спорта.
10. Методические особенности обучения спортсменов различного возраста и пола.
11. Обеспечение безопасности спортсменов в конькобежном спорте.
12. Обязанности главного судьи и главного секретаря на соревнованиях по конькобежному спорту.
13. Организация и проведение соревнований в конькобежном спорте.
14. Организация процесса обучения технике конькобежного спорта на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
15. Основные термины в конькобежном спорте (в технике, тактике, тренировке).
16. Особенности судейства командных, личных и лично-командных спортивных соревнований.
17. Особенности техники скоростного бега на коньках по повороту на различные дистанции.
18. Особенности техники скоростного бега на коньках по прямой на различные дистанции.
19. Ошибки в технике конькобежного спорта, причины возникновения и методика их исправления.
20. Понятие о технике скоростного бега на коньках.
21. Правила прохождения дистанции в конькобежном спорте.
22. Предпосылки возникновения и этапы развития конькобежного спорта.
23. Проведение первых спортивных соревнований по конькобежному спорту.

24. Проведение первых чемпионатов Европы, мира по конькобежному спорту. Скоростной бег на коньках в программе Олимпийских игр.
25. Программа спортивных соревнований по конькобежному спорту на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
26. Программа спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Республики Беларусь.
27. Профилактика несчастных случаев на занятиях по конькобежному спорту. Оказание первой помощи.
28. Процесс формирования двигательного навыка в конькобежном спорте.
29. Работа стартовой и финишной судейской бригады.
30. Развитие конькобежного спорта за истекшее четырехлетие.
31. Система определения победителей, организация жеребьевки на различных этапах спортивных соревнований.
32. Совершенствование инвентаря: эволюция коньков и костюма конькобежца.
33. Содержание положения о спортивном соревновании по конькобежному спорту.
34. Состав судейской комиссии на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту и их обязанности.
35. Спортивная подготовка разрядников, спортсменов высокой квалификации по конькобежному спорту в Республике Беларусь.
36. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь.
37. Спортивные результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
38. Спортивный инвентарь конькобежца и его ремонт.
39. Средства и методы контроля техники в конькобежном спорте.
40. Средства и методы обучения технике конькобежного спорта.
41. Страховка и самостраховка конькобежцев. Особенности работы тренера на льду.
42. Техника скоростного бега на коньках на длинных дистанциях.
43. Техника скоростного бега на коньках на коротких дистанциях.
44. Техника скоростного бега на коньках со старта.
45. Требования к оборудованию дистанции на соревнованиях по конькобежному спорту.
46. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности.
47. Учет возрастных особенностей в учебно-тренировочном процессе.
48. Формы организации учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте.
49. Эволюция техники скоростного бега на коньках.
50. Элементы техники и двигательных действий в беге на коньках (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение, маховые действия, постановка конька на лед).
51. Этапы обучения в конькобежном спорте.

### **Контрольные вопросы и задания**

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**зачет**) по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов **1 курса** дневной формы получения образования  
(*зимняя сессия*)

1. Анализ недостатков в спортивной подготовке высококвалифицированных спортсменов в конькобежном спорте.
2. Возникновение конькобежного спорта на территории Республики Беларусь.
3. Выбор места проведения занятий по конькобежному спорту. Классификация катков.
4. Выдающиеся спортсмены белорусского конькобежного спорта.
5. Классификация спортивных соревнований по уровню, характеру и виду.
6. Классификация спортсменов в конькобежном спорте: принципы, признаки, нормативные документы.
7. Обязанности главного судьи и главного секретаря на соревнованиях по конькобежному спорту.
8. Организация жеребьевки на различных этапах спортивных соревнований.
9. Организация и проведение соревнований в конькобежном спорте.
10. Основные термины в конькобежном спорте (в технике, тактике, тренировке).
11. Особенности работы тренера на льду.
12. Особенности судейства командных, личных и лично-командных спортивных соревнований.
13. Понятие о технике скоростного бега на коньках.
14. Правила безопасности проведения занятий по конькобежному спорту.
15. Правила прохождения дистанции в конькобежном спорте.
16. Предпосылки возникновения и этапы развития конькобежного спорта.
17. Проведение первых спортивных соревнований по конькобежному спорту.
18. Проведение первых чемпионатов Европы, мира по конькобежному спорту. Скоростной бег на коньках в программе Олимпийских игр.
19. Программа спортивных соревнований по конькобежному спорту на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
20. Программа спортивных соревнований по конькобежному спорту на чемпионатах Республики Беларусь.
21. Профилактика несчастных случаев на занятиях по конькобежному спорту. Оказание первой помощи.
22. Работа стартовой судейской бригады.
23. Работа финишной судейской бригады.

24. Развитие конькобежного спорта за истекшее четырехлетие.
25. Система определения победителей на соревнованиях по конькобежному спорту.
26. Совершенствование инвентаря: эволюция коньков и костюма конькобежца.
27. Содержание положения о спортивном соревновании по конькобежному спорту.
28. Состав судейской комиссии на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту и их обязанности.
29. Спортивная подготовка разрядников, спортсменов высокой квалификации по конькобежному спорту в Республике Беларусь.
30. Спортивные разряды и звания, требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь.
31. Спортивные результаты выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
32. Спортивный инвентарь конькобежца и его ремонт.
33. Страховка и самостраховка конькобежцев.
34. Точка беговых коньков.
35. Требования к оборудованию дистанции на соревнованиях по конькобежному спорту.
36. Участники спортивных соревнований, их права и обязанности.
37. Эволюция техники скоростного бега на коньках.
38. Элементы техники и двигательных действий в беге на коньках (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение, маховые действия, постановка конька на лед).

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» предусмотрены: зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала 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 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

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

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
10 (десять) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, 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; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно 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; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и 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
8 (восемь) баллов, зачтено	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; 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; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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
7 (семь) баллов, зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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, 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; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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
6 (шесть) баллов, зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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
5 (пять) баллов, зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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
4 (четыре) балла, зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; 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
3 (три) балла, 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; 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
2 (два) балла, не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один) балл, не зачтено	Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

## ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- устная форма (доклады, презентации, устные зачёты, устные экзамены);
- письменная форма (контрольный опрос, письменные отчеты по практическим заданиям, рефераты, курсовые работы, публикации статей);

– устно-письменная форма (письменные доклады с их устной защитой, задания управляемой самостоятельной работы с их устной защитой, курсовые работы с их устной защитой).

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Составление положения о проведении спортивных соревнований республиканского уровня по конькобежному спорту.
2. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на обучение техники скоростного бега на коньках.
3. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на совершенствование техники скоростного бега на коньках.
4. Составление комплекса упражнений, направленного на устранение ошибок в технике скоростного бега на коньках.
5. Оценка кинематических характеристик техники скоростного бега на коньках.
6. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
7. Методика развития силовой выносливости способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
8. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
9. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у спортсменов в конькобежном спорте;
10. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у спортсменов в конькобежном спорте;
11. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у спортсменов в конькобежном спорте;

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Требования к правилам безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту.
2. Классификация и терминология в конькобежном спорте.
3. История и этапы развития конькобежного спорта.
4. Методика обучения технике скоростного бега на коньках.
5. Спортивный инвентарь конькобежца.
6. Специфические особенности проведения занятий по конькобежному спорту.
7. Преимущества и недостатки в конькобежном спорте как способа передвижения по льду.
8. Виды конькобежного спорта, входящих в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

9. Особенности программ спортивных соревнований на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
10. Наиболее значимые тенденции для современного развития конькобежного спорта.
11. Анализ состояния конькобежного спорта в мире и Республике Беларусь.
12. Динамика спортивных результатов в одном из видов конькобежного спорта.
13. Государственные организации, отвечающие за развитие конькобежного спорта.
14. Отличительные особенности влияния отдельных государственных организаций на развитие конькобежного спорта.
15. Цель и задачи работы общественных организаций, отвечающих за развитие конькобежного спорта.
16. Наиболее значимые для развития конькобежного спорта исторические события.
17. Особенности развития конькобежного спорта как вида спорта на различных его этапах.
18. Наиболее значимые события в развитии конькобежного спорта в Республике Беларусь.
19. Современное состояние конькобежного спорта в Республике Беларусь.
20. Итоги спортивного года.
21. Содержание отдельных пунктов положения о соревновании.
22. Оргкомитет спортивных соревнований по конькобежному спорту. Функциональные обязанности состава оргкомитета спортивных соревнований.
23. Конструктивные особенности соревновательной дистанции.
24. Требования к разметке соревновательной дистанции. Особенности размещения отдельных элементов разметки соревновательной дистанции.
25. Действия спортсменов в зоне старта, предусмотренные правилами соревнований. Правильные и ошибочные действия спортсменов в зоне старта.
26. Особенности техники скоростного бега на коньках на различных дистанциях.
27. Биомеханические особенности двигательной деятельности спортсмена в конькобежном спорте в периоде основных рабочих движений.
28. Основные кинематические характеристики скоростного бега на коньках.
29. Особенности применения различных средств контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте.
30. Методика обработки данных, полученных с использованием различных средств контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте.
31. Особенности применения различных методов контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Средства и методы обучения технике скоростного бега на коньках.
2. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годичном цикле спортивной подготовки спортсменов в конькобежном спорте.
3. Исследование влияния активного и пассивного отдыха на период восстановления конькобежцев, после проведения учебно-тренировочного занятия повторным и интервальным методами.
4. Взаимосвязь темпа, ритма и амплитуды движений.
5. Взаимосвязь ритма движения спортсмена в зависимости от интенсивности работы.
6. Динамика развития физических качеств у спортсменов в конькобежном спорте при переходе из одной возрастной группы в другую.
7. Исследование влияния синхронности перемещения общего центра тяжести спортсменов в конькобежном спорте на скорость бега.
8. Методика выявления и способы регуляции предстартового состояния.
9. Исследование развития отдельных физических качеств в процессе круглогодичной спортивной подготовки спортсменов в конькобежном спорте.
10. Методика развития общей выносливости у спортсменов в конькобежном спорте.
11. Методика развития специальной выносливости у спортсменов в конькобежном спорте.
12. Методика развития силовых способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
13. Методика развития специальных силовых способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
14. Методика развития скоростных способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
15. Методика развития специальных способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
16. Методика развития гибкости у спортсменов в конькобежном спорте.
17. Методика развития координации движений у спортсменов в конькобежном спорте.
18. Методика обучения технике скоростного бега на коньках.
19. Средства и методы применения изокинетических упражнений для развития специальной силовой подготовки спортсменов в конькобежном спорте.
20. Методы и средства контроля за техникой выполнения соревновательных действий спортсменов в конькобежном спорте.
21. Тактическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.
22. Психологическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.
23. Техническая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.
24. Физическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.

25. Методика обучения технике скоростного бега на коньках на отдельных этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов.

26. Структура соревновательной деятельности в конькобежном спорте.

27. Изменение соотношения временных показателей фаз в цикле движений конькобежца в процессе преодоления дистанции.

28. Оценка эффективности техники скоростного бега на коньках и ее стабильность в процессе преодоления соревновательной дистанции на спортивных соревнованиях.

29. Временные и пространственные характеристики фазовой структуры скользящего шага, как критерий оценки эффективности техники.

30. Динамика временных и пространственных характеристик фазовой структуры скользящего шага в процессе годичного цикла спортивной подготовки.

31. Общая физическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте в процессе годичного цикла спортивной подготовки, ее содержание и направленность в зависимости от характера соревновательной деятельности.

32. Специальная физическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте в годичном цикле учебно-тренировочного процесса, направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности.