

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 (фигурное катание  
на коньках)»

*(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 (**зачет**) по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (фигурное катание на коньках)» для студентов **1 курса** дневной формы получения образования  
(*зимняя сессия*)

1. Анализ современного состояния фигурного катания на коньках. Тенденции развития вида спорта.
2. Антидопинговое обеспечение соревнований Республики Беларусь.
3. Быстрота и методика ее направленного развития у фигуристов.
4. Вращения (простые: винт, либела, волчок; сложные (заклон...), комбинированные), прыжки во вращение (их разновидности) в фигурном катании.
5. Гибкость как физическое качество, специфика его проявления в деятельности фигуриста, общие закономерности развития.
6. Зарождение фигурного катания на коньках.
7. Знания, умения, навыки. Общая характеристика этапов формирования двигательного навыка фигуриста.
8. История развитие фигурного катания на коньках в СССР.
9. История развитие фигурного катания на коньках за рубежом.
10. История развития фигурного катания на коньках в Беларуси.
11. Координационные способности и методика их развития у фигуристов.
12. Методы развития физических качеств (непрерывного упражнения, интервального упражнения).
13. Нагрузка и отдых – компоненты процесса упражнения.
14. Общая характеристика базовых элементов скольжения в фигурном катании на коньках (основной шаг; беговые вперед; беговые назад; дуги, их разновидности).
15. Общая характеристика методов обучения технике элементов фигурного катания на коньках (расчлененно-конструктивный, целостно-конструктивный).
16. Общая характеристика физических качеств.
17. Основные виды спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.
18. Оценка за технику. Положительное и отрицательное GOE (прыжков, вращений, шагов).
19. Поворотные элементы в фигурном катании (тройки, скобки, выкрутки, крюки, петли, туизлы).
20. Подводящие упражнения как условие успешности освоения элементов фигурного катания на коньках.
21. Порядок организации и проведения соревнований. Требования к участникам соревнований.
22. Правила техники безопасности на учебных занятиях фигуристов. Травмы, их предупреждение.

23. Прыжки в фигурном катании (зубцовые: Тулуп, Флипп, Лутц, Шпагат).

24. Прыжки в фигурном катании (реберные: Аксель, Сальхов, Риттбергер, Цакко, Оллер, Валлей, вн Аксель), их сложность.

25. Сила и методика её направленного развития у фигуристов. Скоростно-силовые качества как вид силовых способностей.

26. Спирали вперед, назад, наружу, внутрь (ласточка, кораблик...) их разновидности.

27. Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники; фазы физического упражнения) на примере прыжков и вращений.

28. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания.

29. Физические упражнения как основные средства подготовки фигуриста. Содержание и форма физического упражнения фигуриста.

30. Формирование фигурного катания на коньках как вида спорта.

31. Характеристика игрового и соревновательного методов, метода «Круговой тренировки».

32. Характеристика методов строго-регламентированного упражнения в процессе освоения двигательного действия (расчлененно-конструктивного упражнения; целостно-конструктивного упражнения).

33. Характеристика общепедагогических методов спортивной подготовки (словесные, наглядные, практические).

34. Характеристика пространственных, временных, пространственно-временных, ритмических характеристик движений (примеры – базовые элементы скольжения).

35. Характеристика соревновательной деятельности фигуриста. Значение соревнований в общей системе подготовки фигуриста.

36. Характеристика тактической подготовки фигуриста.

37. Характеристика технической подготовки фигуриста.

38. Характеристика физической подготовки фигуриста.

39. Характеристика хореографической подготовки фигуриста.

40. Шаги в фигурном катании (шассе, роллы, кросс-роллы, моухоки, чок-тау).

## 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 (фигурное катание на коньках)» для студентов **1 курса** дневной формы получения образования  
(*летняя сессия*)

1. Адаптация к условиям ледовой среды юных фигуристов (простейшие упражнения и учебные задания).
2. Анализ современного состояния фигурного катания на коньках, тенденции развития вида спорта (в мире, в РБ). Этапы многолетней спортивной подготовки фигуриста.
3. Базовые элементы скольжения в фигурном катании на коньках (основной шаг; беговые вперед; беговые назад; дуги): характеристика, техника исполнения.
4. Беговые вперед: методика обучения (учебные задачи, подводящие упражнения).
5. Беговые назад: методика обучения (учебные задачи, подводящие упражнения).
6. Быстрота и методика ее направленного развития у фигуристов.
7. Виды соревнований по фигурному катанию на коньках.
8. Гибкость и методика её направленного развития у фигуристов.
9. Зарождение фигурного катания на коньках.
10. Знания, умения, навыки. Общая характеристика этапов формирования двигательного навыка фигуриста.
11. Классификация элементов фигурного катания на коньках. Характеристика основных групп движений; термины; условные обозначения (общепринятые сокращения) в фигурном катании.
12. Координационные способности и методика их направленного развития у фигуристов.
13. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса фигуристов.
14. Методы развития физических качеств (непрерывного упражнения, интервального упражнения).
15. Музыка как вид искусства, средства музыкальной выразительности.
16. Музыкальное сопровождение в программах фигуристов (выбор музыки, составление музыкальных программ, составление соревновательных программ).
17. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания.
18. Обучение вращениям (на двух; на одной: «винт», «волчок», «либела»).
19. Обучение поворотным элементам – «тройкам» (вН-нВн, вВн-нН, нН-вВн, нВн-вН).
20. Обучение скольжению по Дуге (вН, вВн, нН, нВн). Позиции фигуриста (I, II, III, IV).
21. Общефизическая подготовка на этапе начального обучения.
22. Общие основы техники исполнения прыжков (периоды, фазы).
23. Одиночное катание, виды соревновательных программ, элементы.

24. Освоение двухопорного скольжения («фонарики», «змейки», «слалом»): техника исполнения, типичные ошибки, учебные задачи.

25. Освоение толчка назад-внутри (техника исполнения, подводящие упражнения, учебные задачи).

26. Основной шаг: методика обучения (учебные задачи, подводящие упражнения).

27. Основные виды спортивной подготовки в фигурном катании на коньках (физическая, техническая, хореографическая, музыкально-двигательная, психологическая).

28. Основы техники вращений, их характеристика.

29. Основы техники прыжков во вращения, их характеристика.

30. Оценка за технику. Положительное и отрицательное GOE вращений.

31. Оценка за технику. Положительное и отрицательное GOE прыжковых элементов.

32. Оценка за технику. Положительное и отрицательное GOE шагов, хореографической последовательности («дорожка», «хорео»).

33. Оценка компонентов программы, их характеристика: Композиция, Представление, Мастерство катания.

34. Парное катание, виды соревновательных программ, элементы.

35. Поворотные элементы в фигурном катании (тройки, скобки, выкрутки, крюки, петли, туизлы): характеристика, техника исполнения.

36. Подводящие упражнения как условие успешности освоения элементов фигурного катания на коньках.

37. Порядок организации и проведения соревнований. Регламент о соревнованиях.

38. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Травмы, их предупреждение.

39. Прыжки в фигурном катании (зубцовые): сложность, техника исполнения, типичные ошибки.

40. Прыжки в фигурном катании (реберные): сложность, техника исполнения, типичные ошибки.

41. Сила и методика её направленного развития у фигуристов. Скоростно-силовые качества как вид силовых способностей.

42. Синхронное катание, виды соревновательных программ, элементы.

43. Скоростно-силовые качества как вид силовых способностей, значение в деятельности фигуриста, закономерности развития.

44. Спирали их классификация, разновидности, характеристика.

45. Структура музыкального произведения. Характеристика ее элементов (цезура, каденции, период, предложение, фраза, мотив).

46. Судейская коллегия соревнований.

47. Танцы на льду, виды соревновательных программ, элементы.

48. Техника физических упражнений (основа, определяющее звено, детали техники; фазы физического упражнения) на примере прыжков и вращений.

49. Управление формированием двигательного навыка фигуриста (Боген М.М.).

50. Учебные задания прыжкового характера, как предпосылки освоения многооборотных прыжков.

51. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания, виды.

52. Физические упражнения как основные средства подготовки фигуриста. Содержание и форма физического упражнения.

53. Формирование фигурного катания на коньках как вида спорта.

54. Характеристика игрового и соревновательного методов, метода «Круговой тренировки».

55. Характеристика методов строго-регламентированного упражнения в процессе освоения двигательного действия (расчлененно-конструктивного упражнения; целостно-конструктивного упражнения).

56. Характеристика общепедагогических методов спортивной подготовки (словесные, наглядные, практические).

57. Характеристика пространственных, временных, пространственно-временных, ритмических характеристик движений (на примере базовых элементов скольжения).

58. Характеристика соревновательной деятельности фигуриста, её значение в общей системе подготовки фигуриста.

59. Цель, задачи, содержание начального обучения.

60. Шаги в фигурном катании (шассе, перетяжки, роллы, кросс-роллы, моухоки, чоктау): характеристика, техника исполнения.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов и модульной системы оценки знаний разрабатываются или адаптируются в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, отличающихся степенью самостоятельности её выполнения:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания со стороны преподавателя, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно, самостоятельная работа (СР), организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к экзамену).

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

1. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения скольжению «ёлочка».
2. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения элементам «ласточка», «фонарик» вперёд и назад.
3. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения элементам «пистолетик», «змейка» вперёд и назад.
4. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения перебежкам ходом вперёд.
5. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения перебежкам ходом назад.
6. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения элементам «тройка», «скобка».
7. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения элементам «крюк», «выкрюк».
8. Составить комплекс специальных подводящих упражнений для обучения элементам «дуга», «петля».

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1. Создание презентации на тему: «Средства и методы физического воспитания в фигурном катании на коньках».
2. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию силовых способностей у фигуристов.
3. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию скоростных способностей у фигуристов.

4. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию координационных способностей у фигуристов.

5. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию выносливости у фигуристов.

6. Составление комплекса упражнений, способствующего развитию гибкости у фигуристов.

7. Создание презентации на тему: «Психические качества фигуристов».

8. Выполнение доклада на тему: «Воспитание интеллектуальных способностей у фигуристов».

9. Выполнение доклада на тему: «Воспитание волевых качеств у фигуристов».

10. Выполнение доклада на тему: «Формирование мотивации для занятий фигурным катанием на коньках».

11. Выполнение доклада на тему: «Физические упражнения как основное средство физического воспитания».

12. Выполнение доклада на тему: «Особенности применения педагогических методов в фигурном катании на коньках».

13. Выполнение доклада на тему: «Общепедагогические принципы физического воспитания, отражающие закономерности обучения».

14. Выполнение доклада на тему: «Специфические принципы физического воспитания».

15. Создание презентации на тему: «Классификация техники фигурного катания на коньках».

16. Создание презентации на тему: «Терминология техники фигурного катания на коньках».

17. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «дуга».

18. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «перетяжка».

19. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «тройка».

20. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «тройка».

21. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «тройка».

22. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «скоба».

23. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «выкрюк».

24. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «крюк».

25. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения базовому элементу «петля».



26. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения вращению «волчок».

27. Создание комплекса подводящих упражнений для обучения вращению «либела».

28. Выполнение доклада на тему: «Виды спортивных соревнований и их классификация».

29. Выполнение доклада на тему: «Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей».

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

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 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта 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), 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 «Основы теории и методики избранного вида спорта», 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), 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 «Основы теории и методики избранного вида спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в

	<p>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</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 «Основы теории и методики избранного вида 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; 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</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида 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, 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;</p>

	самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида 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 «Основы теории и методики избранного вида спорта»; 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), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида 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; 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), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида 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
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 «Основы теории и методики избранного вида 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
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 «Основы теории и методики избранного вида спорта»; 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), не зачтено	Отсутствие приращения 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 текущей и промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы:

- устная форма (доклады на семинарских занятиях, устные зачёты, устные экзамены);
- письменная форма (тесты, письменные отчеты по практическим заданиям);
- устно-письменная форма (письменные доклады с их устной защитой, задания управляемой самостоятельной работы с их устной защитой).