

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 направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»
(2 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

Минск 2023

Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**экзамен**) по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» для студентов **2 курса** дневной формы получения образования
(*летняя сессия*)

1. Белорусские конькобежцы на Олимпийских играх.
2. Быстрота и методика ее направленного развития у конькобежцев.
3. Возрастная периодизация развития физических качеств.
4. Выносливость и методика ее направленного развития у конькобежцев.
5. Гибкость и методика ее направленного развития у конькобежцев.
6. Значение и место видов подготовки в общей системе учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь видов подготовки.
7. Игровой метод тренировки и его особенности.
8. Интервальный метод тренировки и его особенности.
9. Использование видео, моделирования тактики, работы с информационными источниками.
10. Критерии отбора и допуск на международные соревнования.
11. Круговой метод тренировки и особенности его применения.
12. Ловкость и методика ее направленного развития у конькобежцев.
13. Метод строго регламентированного упражнения: его разновидности и особенности применения.
14. Общая и специальная физическая подготовка конькобежцев.
15. Общая характеристика методов спортивной тренировки, используемые в конькобежном спорте.
16. Объёмы и интенсивность тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах в группах различного уровня мастерства.
17. Определение уровня спортивно-тактического мастерства в конькобежном спорте.
18. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту.
19. Основные виды спортивной подготовки конькобежцев.
20. Основные средства спортивной подготовки в конькобежном спорте.
21. Особенности организации и проведения занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических качеств у конькобежцев разного возраста и квалификации.
22. Особенности организации и проведения индивидуальных, групповых и командных занятий по тактической подготовке.
23. Особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки.
24. Особенности тренировки конькобежца на равнине и в среднегорье.

25. Особенности учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном лагере.
26. Периодизация спортивной подготовки в конькобежном спорте.
27. План-конспект круговой тренировки для группы ВСМ.
28. Повторный метод тренировки и его особенности.
29. Построение и содержание тренировочных занятий на льду в соревновательном периоде подготовки.
30. Построение спортивной тренировки конькобежцев (макро-, мезо- и микроциклы).
31. Психологическая подготовка на различных этапах многолетней спортивной подготовки конькобежцев.
32. Разрядные нормативы по конькобежному спорту.
33. Сила и методика ее направленного развития у конькобежцев.
34. Содержание спортивной подготовки конькобежцев в переходном периоде.
35. Содержание спортивной подготовки конькобежцев в соревновательном периоде.
36. Содержание спортивной подготовки конькобежцев подготовительном периоде.
37. Соревновательный и контрольный метод тренировки конькобежцев и особенности их применения.
38. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте.
39. Специфические методы спортивной тренировки.
40. Тактическая подготовка конькобежцев: цели, задачи, этапы.
41. Техническая подготовка конькобежцев: цели, задачи, этапы.
42. Техническая подготовка юных конькобежцев.
43. Тренажёры и тренажерные устройства для совершенствования физических качеств и техники бега на коньках.
44. Устройства роликодромов и специальных площадок для подготовки конькобежцев.
45. Финансовое обеспечение спортивной подготовки конькобежцев сборных командах.
46. Формирование национальной команды по конькобежному спорту.
47. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте.
48. Эксплуатация, уход и ремонт роликовых коньков.

Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**зачет**) по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)» для студентов **2 курса** дневной формы получения образования

(*зимняя сессия*)

1. Значение и место видов подготовки в общей системе учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь видов подготовки
2. Игровой метод тренировки и его особенности.
3. Интервальный метод тренировки и его особенности.
4. Использование видео, моделирования тактики, работы с информационными источниками.
5. Круговой метод тренировки и особенности его применения.
6. Метод строго регламентированного упражнения: его разновидности и особенности применения.
7. Общая и специальная техническая подготовка.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Общая характеристика методов спортивной тренировки.
10. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических качеств у конькобежцев разного возраста и квалификации.
11. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приёмов в конькобежном спорте (индивидуальные).
12. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приёмов в конькобежном спорте (групповые).
13. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактики и тактических приёмов в конькобежном спорте (командные).
14. Основные виды спортивной подготовки конькобежцев: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая
15. Основные средства подготовки в конькобежном спорте.
16. Особенности тренировочного процесса в конькобежном спорте.
17. План-конспект круговой тренировки для группы ВСМ.
18. Повторный метод тренировки и его особенности.
19. Психологическая подготовка на различных этапах многолетней спортивной подготовки конькобежцев.
20. Разрядные нормативы по конькобежному спорту.
21. Содержание спортивной подготовки конькобежцев в переходном периоде.
22. Содержание спортивной подготовки конькобежцев в соревновательном периоде.

23. Содержание спортивной подготовки конькобежцев подготовительном периоде.

24. Соревновательный и контрольный метод тренировки конькобежцев и особенности их применения.

25. Специально-подготовительные упражнения в конькобежном спорте.

26. Специфические и не специфические методы спортивной тренировки.

27. Тактическая подготовка конькобежцев: цели, задачи, этапы.

28. Техническая подготовка конькобежцев: цели, задачи, этапы.

29. Техническая подготовка юных конькобежцев.

30. Формирование национальной команды по конькобежному спорту.

31. Цели, задачи спортивной подготовки в конькобежном спорте

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по конькобежному спорту)»

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 текущей аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

10 баллов – 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, 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 баллов – 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, 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 баллов – восемь (зачтено):

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объёме 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 баллов – семь (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 баллов – шесть (зачтено):

- достаточно полные и систематизированные знания в объёме 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 баллов – пять (зачтено):

- достаточные знания в объёме 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 балла – четыре (зачтено):

- достаточный объём 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 балла – три (не зачтено):

- недостаточно полный объём 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 балла – два (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 балл – один (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 промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

- устная форма (доклады на семинарских занятиях, доклады на конференциях, устные зачёты, устные экзамены);
- письменная форма (тесты, контрольные работы, эссе, курсовые работы, публикации статей, докладов);
- устно-письменная форма (курсовые работы с их устной защитой, зачёты, экзамены).

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).

УСР по учебным дисциплинам планируется за счёт часов, предусмотренных графиком учебного процесса, рабочими учебными планами и учебными программами учреждения высшего образования. Решение о переносе части аудиторных часов по учебной дисциплине на УСР принимается при разработке (внесении дополнений и изменений) учебных программ учреждения высшего образования на соответствующий учебный год.

Процентное соотношение часов УСР к аудиторным часам определяется в зависимости от научно-методического и материально-технического обеспечения педагогического процесса, степени владения преподавателями новыми образовательными технологиями, в том числе современными методами контроля и оценки знаний и компетенций студентов и др.

В учебной программе учреждения высшего образования дисциплины вводится раздел «УСР». В этот раздел включаются:

- а) темы, которые переводятся из общего объёма часов аудиторной работы;
- б) перечень и формы заданий, которые выполняются студентами самостоятельно и сроки их выполнения;
- в) специальные формы контроля.

Основными формами УСР являются:

- изучение специальной литературы;
- написание тематических докладов, рефератов и т.д.;
- выполнение практических заданий;
- работа в библиотеке, архиве, музее и др.

Формы контроля и оценки промежуточных и итоговых результатов УСР по учебной дисциплине определяются кафедрой. Контроль УСР осуществляется в определённые кафедрой сроки на консультациях и аудиторных занятиях, но он не заменяет предусмотренные учебным планом итоговые формы контроля (зачёт и экзамен) по учебной дисциплине.

Преподаватели, контролирующие УСР, составляют и утверждают на кафедре в начале семестра график консультаций и сроки выполнения предусмотренных контрольных мероприятий (в соответствии с учебной программой учреждения высшего образования).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Выполнить сравнительный анализ мировых рекордов и рекордов Республики Беларусь по конькобежному спорту за прошедший зимний сезон.
2. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по конькобежному спорту.
3. Посещение судейского семинара по организации и проведению международных и республиканских соревнований по конькобежному спорту.
4. Подготовить таблицу абсолютных рекордов Республики Беларусь по конькобежному спорту (по состоянию на 01.05. прошедшего зимнего сезона) на отдельных дистанциях и многоборьях среди мужчин, женщин.
5. Развитие способности управлять скоростью бега. Определение средней и оптимальной скорости бега конькобежца. Расчёт оптимальной интенсивности в беге, исходя из «критической» скорости.
6. Подготовка графиков бега конькобежцев на запланированный результат на различные дистанции.
7. Изучение тактики бега на различных соревновательных дистанциях в зависимости от владения техникой бега на коньках и уровня спортивной подготовленности. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на спортивных соревнованиях по конькобежному спорту.
8. Подбор специальных подводящих и имитационных упражнений для освоения техники бега на различные дистанции. Корректировка техники бега в зависимости от индивидуальных особенностей.
9. Система спортивной подготовки конькобежцев различной квалификации.
10. Совершенствование технико-тактического мастерства в конькобежном спорте.
11. Методика развития гибкости на этапе начальной подготовки в конькобежном спорте.

12. Методика развития силовых способностей в конькобежном спорте.
13. Методика развития скоростных способностей спортсменов-конькобежцев.
14. Методика развития выносливости в конькобежном спорте.
15. Общая характеристика мезоциклов в конькобежном спорте.
16. Общая характеристика микроциклов в конькобежном спорте.
17. Содержание и методика проведения восстановительных мероприятий после основной части учебно-тренировочного занятия.
18. Наследственные влияния на предрасположенность к избранному виду спортивной деятельности.
19. Особенности предсоревновательной разминки в конькобежном спорте.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ)

1. Основные правила безопасности на занятиях скоростным бегом и шорт-треком.
2. Анализ соревновательной деятельности конькобежцев на Олимпийских играх, чемпионатах мира.
3. Регламент проведения соревнований для конькобежцев на отдельные дистанции и в сумме многоборья (на примере чемпионата Беларуси).
4. Анализ современного состояния конькобежного спорта в Белоруссии.
5. Состав судейской коллегии и обязанности судей на соревнованиях по конькобежному спорту.
6. Методика составления графиков бега на отдельные дистанции.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Анализ современного развития конькобежного спорта.
2. Изучение особенностей техники бега конькобежцев.
3. Исследование динамики параметров бега конькобежцев в соревновательном периоде.
4. Исследование биомеханической структуры пространственно-временных характеристик скоростного бега на коньках.
5. Обоснование оптимальных вариантов обучения скоростному бегу юных конькобежцев.
6. Изучение особенностей начальной спортивной подготовки юных конькобежцев.
7. Педагогические предпосылки рационального планирования спортивной тренировки в юношеском конькобежном спорте.
8. Обоснование современных тенденций спортивной специализации юных конькобежцев.
9. Исследование морфофункциональных показателей физического развития юных конькобежцев.

10. Тестирование физической и функциональной подготовленности юных конькобежцев.
11. Возрастная динамика физических показателей работоспособности юных конькобежцев.
12. Физиологические и педагогические предпосылки специализированных занятий конькобежным спортом в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
13. Изучение влияния соревновательной нагрузки на юных конькобежцев.
14. Методика проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
15. Нормирование тренировочных нагрузок для юных конькобежцев.
16. Изучение методики спортивной подготовки конькобежцев в юниорском возрасте.
17. Изучение факторов, обуславливающих спортивный результат в конькобежном спорте.
18. Специальная силовая подготовка в конькобежном спорте.
19. Обоснование применения средств и методов спортивной тренировки для конькобежцев в возрастном аспекте.
20. Исследование возрастной динамики развития физических качеств конькобежцев.
21. Оценка специальной физической и функциональной подготовленности в макроцикле.
22. Комплексный контроль конькобежцев в макроцикле.
23. Использование тренажёров и тренажерных устройств в спортивной тренировке конькобежцев.
24. Исследование психологической подготовленности конькобежцев.
25. Психологическая характеристика конькобежного спорта.
26. Учёт индивидуальных особенностей организма конькобежцев в организации тренировочного процесса.
27. Особенности современной периодизации спортивной тренировки конькобежцев.
28. Управление тренировочным процессом конькобежцев, членов сборных команд страны.

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа выполняется с целью приобщения студента к научно-исследовательской работе, формирования у него умений пользоваться научно-методической литературой, анализа и обобщения передового педагогического опыта, проведения экспериментальных исследований, защиты выдвинутых положений, разработки рекомендаций для их внедрения в практику работы тренера по конному спорту.

Курсовая работа представляется в печатном виде (до 50 страниц), защита основных положений осуществляется в форме доклада в 7-м семестре. Количество часов на ее выполнение – 40.