

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

Программные зачетно-экзаменационные требования
по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)»
(3 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 (**зачет**) по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» для студентов **3 курса** дневной формы получения образования
(*зимняя сессия*)

1. Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Итоги сезона 2022/2023.
2. Виды программ в спортивных танцах на льду. Их характеристика.
3. Изменения в правилах спортивных соревнований и методике судейства.
4. Методика воспитания быстроты.
5. Методика воспитания координационных способностей фигуристов.
6. Методика воспитания скоростной выносливости у фигуристов.
7. Методика начального обучения в фигурном катании на коньках.
8. Методические приёмы обучения базовым элементам фигурного катания (дуга, крюк, петля).
9. Методические приёмы обучения базовым элементам фигурного катания (дуга, крюк, петля).
10. Модельные характеристики в фигурном катании на коньках.
11. Научно-исследовательская работа в фигурном катании на коньках. Цели и задачи.
12. Начальный отбор в фигурном катании. Особенности телосложения, тестирования.
13. Общая характеристика техники элементов синхронного фигурного катания на коньках.
14. Общая характеристика техники элементов спортивных пар. Хваты, построения.
15. Общая характеристика техники элементов спортивных танцев на льду.
16. Общая характеристика элементов фигурного катания: шаги, спирали, вращения, прыжки во вращения, прыжки, комбинации прыжков.
17. Общие правила составления программ. Композиция коротких и произвольных программ. Методика их составления.
18. Основные виды подготовки фигуристов.
19. Основные виды спортивных соревнований в годичном цикле спортивной подготовки.
20. Основные средства тренировки фигуристов. Виды упражнений.
21. Особенности построения тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
22. Планирование спортивной подготовки фигуристов в макроцикле. Варианты планирования.

23. Примерные модели распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в микроцикле спортивной подготовки для высококвалифицированных спортсменов.

24. Программные компоненты в новой системе судейства, их характеристика.

25. Психологическая подготовка фигуристов. Специальные средства и методы подготовки.

26. Роль музыкального сопровождения на различных этапах подготовки фигуристов.

27. Роль хореографии в фигурном катании на коньках. Работа тренера и хореографа.

28. Схема методики обучения базовым элементам фигурного катания.

29. Теоретические знания и практические умения, необходимые для овладения техникой базовых элементов юными фигуристами.

30. Терминология и основные понятия в фигурном катании на коньках. Базовые элементы скольжения.

31. Технические требования к элементам КП в нынешнем сезоне для КМС и МС (юниоры и юниорки, мужчины и женщины) в одиночном виде фигурного катания на коньках.

32. Технические требования к элементам ПП в нынешнем сезоне для КМС и МС (юниоры и юниорки, мужчины и женщины) в одиночном виде фигурного катания на коньках

33. Требования к технике выполнения выкружков.

34. Требования к технике выполнения дуг.

35. Требования к технике выполнения крюков.

36. Требования к технике выполнения перетяжек.

37. Требования к технике выполнения петель.

38. Требования к технике выполнения скоб.

39. Требования к технике выполнения толчков.

40. Требования к технике выполнения троек.

41. Характеристика анатомо-физиологических показателей фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.

42. Характеристика периодов подготовки фигуристов.

43. Характеристика этапов подготовки фигуристов.

44. Характерные ошибки в процессе обучения технике дуг, выкружков, троек, петель.

45. Характерные ошибки в процессе обучения технике перетяжек, скоб, крюков.

46. Характерные ошибки в процессе обучения технике исполнения дуг, перетяжек, петель.

47. Характерные ошибки в процессе обучения технике исполнения скоб, выкружков, дуг.

48. Характерные ошибки в процессе обучения технике исполнения троек, крюков, перетяжек.

49. Этапы отбора фигуристов. Средства и методы отбора.
50. Этапы последовательности обучения базовым элементам фигурного катания.

Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**экзамен**) по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» для студентов **3 курса** дневной формы получения образования
(*летняя сессия*)

1. Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Итоги сезона 2023/2024.
 2. Виды программ в спортивных танцах на льду. Их характеристика.
 3. Методика воспитания быстроты.
 4. Методика воспитания координационных способностей фигуристов.
 5. Методика воспитания силы. Специальные упражнения.
 6. Методика воспитания скоростной выносливости у фигуристов.
 7. Методика начального обучения в фигурном катании на коньках.
 8. Методические приёмы обучения базовым элементам фигурного катания (дуга, крюк, петля).
 9. Методические приёмы обучения базовым элементам фигурного катания (перетяжка, выкрюк, тройка).
 10. Модельные характеристики в фигурном катании на коньках.
 11. Научно-исследовательская работа в фигурном катании на коньках.
- Цели и задачи.
12. Начальный отбор в фигурном катании. Особенности телосложения, тестирования.
 13. Общая характеристика техники элементов в спортивных танцах на льду.
 14. Общая характеристика техники элементов синхронного фигурного катания на коньках.
 15. Общая характеристика техники элементов спортивных пар. Хваты, построения.
 16. Общие правила составления программ. Композиция коротких и произвольных программ. Методика их составления.
 17. Основные виды подготовки фигуристов.
 18. Основные виды спортивных соревнований в годичном цикле спортивной подготовки. Изменения в правилах спортивных соревнований и методике судейства.
 19. Основные средства тренировки фигуристов.
 20. Особенности построения тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
 21. Планирование спортивной подготовки фигуристов в макроцикле. Варианты планирования.

22. Примерные модели распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в микроцикле спортивной подготовки для высококвалифицированных спортсменов.

23. Программные компоненты в новой системе судейства, их характеристика.

24. Психологическая подготовка фигуристов. Специальные средства и методы подготовки.

25. Роль музыкального сопровождения на различных этапах подготовки фигуристов.

26. Роль хореографии в фигурном катании на коньках. Работа тренера и хореографа.

27. Терминология и основные понятия в фигурном катании на коньках. Базовые элементы скольжения.

28. Характеристика анатомо-физиологических показателей фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках

29. Характеристика периодов подготовки фигуристов.

30. Характеристика этапов подготовки фигуристов.

31. Характерные ошибки в процессе обучения технике дуг, выкружков, троек, петель.

32. Характерные ошибки в процессе обучения технике перетяжек, скоб, крюков.

33. Характерные ошибки в процессе обучения технике исполнения дуг, перетяжек, петель.

34. Характерные ошибки в процессе обучения технике исполнения скоб, выкружков, дуг.

35. Характерные ошибки в процессе обучения технике исполнения троек, крюков, перетяжек.

36. Хореография в фигурном катании на коньках. Её роль.

37. Этапы отбора фигуристов. Средства и методы отбора.

38. Этапы последовательности обучения базовым элементам фигурного катания.

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».

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

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

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

Темой курсовой работы может быть любой актуальный для теории и практики фигурного катания на коньках вопрос.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Влияние объёма хореографической подготовки на соревновательную деятельность юных фигуристов.

2. Анализ соревновательной деятельности фигуристов Республики Беларусь на главных международных турнирах.

3. Методика развития скоростно-силовых способностей фигуристов на начальном этапе обучения.

4. Влияние отбора юных фигуристов начального этапа подготовки на их дальнейшую соревновательную деятельность.

5. Общая и специальная физическая подготовка фигуристов на начальном этапе обучения.

6. Психологическая подготовка фигуристов.

7. Особенности спортивной подготовки фигуристов в парном катании.

8. Влияние музыкальных произведений на результаты соревновательных программ юных фигуристов.

9. Методика обучения совместным вращениям в спортивных танцах на льду.

10. Методика отбора фигуристов в группы спортивных танцев на льду на этапе специализированной базовой подготовки.
11. Методика обучения обязательным танцам фигуристов в учебно-тренировочных группах.
12. Методика обучения многооборотным прыжкам в учебно-тренировочном процессе фигуристов.
13. Игровой метод в учебно-тренировочном процессе фигуристов в группах начальной подготовки.
14. Техника исполнения и методика обучения «выбросам» в парном катании.
15. Скоростно-силовая подготовка в фигурном катании на коньках.
16. Контроль силовой подготовленности фигуристов при отборе в группы спортивного совершенствования.
17. Техника исполнения и методика обучения зубцовым прыжкам в фигурном катании на коньках.
18. Техника исполнения и методика обучения вращениям и прыжкам во вращения в фигурном катании на коньках.
19. Методика направленного развития координационных способностей юных фигуристов.
20. Методика направленного развития гибкости юных фигуристов.
21. Влияние психологической подготовки на результаты соревновательной деятельности фигуристов.
22. Методика направленного развития выносливости юных фигуристов.

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 «Система подготовки в избранном виде 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 «Система подготовки в избранном виде спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках

	<p>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 «Система подготовки в избранном виде 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 «Система подготовки в избранном виде 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; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на</p>

	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 «Система подготовки в избранном виде 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; 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 «Система подготовки в избранном виде 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 «Система подготовки в избранном виде 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 «Система подготовки в избранном виде 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 «Система подготовки в избранном виде 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, презентации, устные зачёты, устные экзамены);
- письменная форма (письменные отчёты по практическим заданиям, курсовые работы, публикации статей);
- устно-письменная форма (письменные доклады с их устной защитой, курсовые работы с их устной защитой).