

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой велосипедного,
конькобежного и конного спорта
_____ М.И.Дворяков

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к зачету и экзамену по учебной дисциплине «Система спортивной
подготовки в избранном виде спорта» специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов 3 курса
дневной формы получения образования
на 2025/2026 учебный год

Рассмотрены на заседании кафедры
велосипедного, конькобежного и конного
спорта 12.06.2025 протокол № 12

Минск 2025

Контрольные вопросы

к **зачету** по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов 3 курса дневной формы получения образования на 2025/2026 учебный год

1. Анализ учебной программы по конькобежному спорту.
2. Виды научно-методических работ и формы их представления.
3. Виды планирования спортивной подготовки конькобежцев: перспективное, текущее и оперативное.
4. Годичный цикл спортивной подготовки конькобежцев, факторы, определяющие его структуру.
5. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте.
6. Значение оперативного, текущего и этапного контроля в управлении спортивной подготовкой конькобежцев разного уровня подготовленности.
7. Комплексный контроль становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности.
8. Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления.
9. Коррекция построения микроциклов, этапов и периодов в годичном цикле с учетом динамики уровня подготовленности спортсменов.
10. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства.
11. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования.
12. Общая характеристика периодов годичного цикла спортивной подготовки конькобежцев.
13. Олимпийское движение Республики Беларусь.
14. Оперативная и текущая коррекция учебно-тренировочного процесса
15. Организация и проведение педагогического эксперимента.
16. Организация контроля и самоконтроля за самочувствием спортсменов во время проведения тренировочных занятий по конькобежному спорту.
17. Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью людей пожилого возраста.
18. Особенности проведения занятий по конькобежному спорту с учётом пола, возраста, общей и специальной физической подготовленности.
19. Особенности спортивной подготовки конькобежцев юношеского возраста.

20. Педагогический контроль учебно-тренировочного процесса: цель, задачи, виды.
21. Подготовка документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и различной квалификации.
22. Построение тренировки в мезоциклах в конькобежном спорте.
23. Построение тренировки в микроциклах в конькобежном спорте.
24. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.
25. Программно-руководящие документы в работе специализированных учебно-спортивных учреждений.
26. Разработка недельных циклов учебно-тренировочных занятий.
27. Содержание научно-исследовательской работы студентов.
28. Спортивная подготовка конькобежцев в ЦОР, УОР и в составе национальной команды.
29. Спортивный отбор: значение, задачи, объект и виды.
30. Средства и методы определения соответствия задаваемой физической нагрузки и ответных реакций организма спортсмена на данное воздействие
 31. Средства и методы спортивного отбора на различных его этапах.
 32. Средства, методы и направления научных исследований в конькобежном спорте.
 33. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки (этапы).
 34. Структура учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части).
 35. Текущий контроль различных сторон подготовленности конькобежцев в периодах и этапах годичного цикла.
 36. Типы учебно-тренировочных занятий.
 37. Управление спортивной подготовкой в конькобежном спорте: цель, задачи, элементы и их значение.
 38. Условия проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждений.
 39. Формы организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии с учетом решаемых задач.
 40. Цель учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждений, задачи, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся.
 41. Этапы научно-исследовательской работы в конькобежном спорте.
 42. Этапы спортивного отбора в конькобежном спорте.

Контрольные вопросы

к **экзамену** по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов 3 курса дневной формы получения образования на 2025/2026 учебный год

1. Анализ учебной программы по конькобежному спорту.
2. Документы врачебного контроля здоровья юных конькобежцев и журналы учёта работы тренеров.
3. Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления.
4. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы высшего спортивного мастерства.
5. Критерии спортивного отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования.
6. Олимпийское движение Республики Беларусь.
7. Организация контроля и самоконтроля за самочувствием спортсменов во время проведения тренировочных занятий по конькобежному спорту.
8. Особенности организации и проведения занятий по конькобежному спорту с оздоровительной направленностью людей пожилого возраста.
9. Особенности организации и проведения учебных занятий по учебной дисциплине «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта» в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».
10. Особенности проведения занятий по конькобежному спорту с учётом пола, возраста, общей и специальной физической подготовленности.
11. Особенности спортивной подготовки высококвалифицированных конькобежцев.
12. Особенности спортивной подготовки конькобежцев юношеского возраста.
13. Подготовка документов планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и различной квалификации.
14. Программно-руководящие документы в работе специализированных учебно-спортивных учреждений.
15. Программно-руководящие документы в работе центров олимпийского резерва (ЦОР), училищ олимпийского резерва (УОР) и национальной команды.
16. Разработка недельных циклов учебно-тренировочных занятий.
17. Спортивная подготовка конькобежцев в ЦОР, УОР и в составе национальной команды.
18. Условия проведения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждений.

19. Учебная дисциплина «Повышение спортивного мастерства» как дополнительный вид обучения.

20. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждений, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся.

21. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса, учебные планы, программы, структура, организация и управление, набор педагогических кадров, контингент занимающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса в ЦОР, УОР и в составе национальной команды.

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 ее выполнения:

управляемая самостоятельная работа, 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.);

самостоятельная работа, 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. Подготовка докладов на тему: «Правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта».
2. Подготовка презентаций на тему «Документы планирования учебно-тренировочного процесса для конькобежцев различного возраста и спортивной квалификации».
3. Подготовка презентаций на тему «Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления».
4. Подготовка презентаций на тему «Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте».
5. Подготовка докладов на тему: «Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь».
6. Подготовка докладов на тему: «Развитие спорта высших достижений в Республике Беларусь».
7. Подготовка письменного отчета по теме «Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)».
8. Подготовка письменного отчета по теме «Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)»
9. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).
10. Подготовка докладов на тему: «Организация и проведение педагогического эксперимента».
11. Подготовка докладов на тему: «Совершенствование технического мастерства в конькобежном спорте»
12. Подготовка презентаций на тему «Совершенствование тактического мастерства в конькобежном спорте»

13. Подготовка презентаций на тему «Разновидности и конструкция современного бегового конька».

14. Подготовка докладов на тему: «Медицинское, научно-методическое и материальное обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. Ресурсное обеспечение спорта»

15. Подготовка докладов на тему: «Совершенствование физической подготовки спортсменов в конькобежном спорте».

16. Подготовка докладов на тему: «Совершенствование технической подготовки спортсменов в конькобежном спорте».

17. Подготовка докладов на тему: «Совершенствование тактического мышления».

18. Подготовка докладов на тему: «Использование тренером активных и интерактивных форм проведения занятий».

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1. Проведение анализа учебной программы по конькобежному спорту для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

2. Подготовка доклада на тему: «Конькобежный спорт как средство активного отдыха и оздоровления».

3. Разработка учебного плана-графика на годичный цикл для конькобежцев различного возраста и различной квалификации.

4. Разработка учебного плана на месяц для учебных групп для конькобежцев различного возраста и различной квалификации.

5. Подготовка письменного анализа учебно-тренировочного занятия.

6. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного задания для различных возрастных групп спортивных квалификаций.

7. Составление индивидуальных моделей подготовки квалифицированных конькобежцев.

8. Проведение анализа динамики результатов спортсменов национальной команды Республики Беларусь в текущем спортивном сезоне.

9. Подготовка презентации на тему: «Средства и методы контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте».

10. Проведение анализа литературных источников. Составление библиографического списка научных работ по конькобежному спорту.

11. Написание отдельных разделов, глав по теме исследования.

12. Подготовка доклада и презентации к защите курсовой работы.

13. Подбор средств и методов исправления ошибок в технике прохождения различных соревновательных дистанций.

14. Составления комплекса подводящих упражнений для совершенствования техники в конькобежном спорте.

15. Составления комплекса методических приемов, направленных на совершенствование тактики в конькобежном спорте.

16. Проведение анализа результатов чемпионатов мира и оценка значимости дистанций классического многоборья в конькобежном спорте.
17. Составление графика бега на различных дистанциях.
18. Составление комплексов упражнений общей физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей конькобежца.
19. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовки конькобежцев с учетом этапа многолетней подготовки.
20. Подбор средств для специально-психологической подготовки конькобежцев.
21. Подготовка презентации на тему: «Теоретическая, методическая и практическая деятельность тренера».

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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

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

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

ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Формами текущей аттестации студентов по учебной дисциплине являются: тест, опрос, доклад, учебное задание, творческая работа; письменный отчет, предоставление презентации; иные формы.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

➤ Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
- наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение;
- практические: упражнения;
- работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, тестирование.

Методы стимулирования учебной деятельности: методы формирования познавательного интереса.

Методы контроля и самоконтроля.

- методы устного контроля и самоконтроля (опрос, устные зачеты, устные экзамены);
- методы письменного контроля и самоконтроля (письменные отчеты по практическим заданиям).

➤ Методы практического контроля (практические задания).

**КРИТЕРИИ
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ДЕСЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ**

<i>№ n/n</i>	<i>Отметка</i>	<i>Критерии</i>
1	10 (десять) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;</p> <p>полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой</p>

		учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других учебных дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
2	9 (девять) баллов, зачтено	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; точное использование научной терминологии, (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, 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 УО по учебной дисциплине, модулю; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
3	8 (восемь) баллов, зачтено	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю в объеме учебной программы УВО по учебной дисциплине, модулю; 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, модуля (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 УО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
4	7 (семь) баллов, зачтено	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; 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, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5	6 (шесть) баллов,	достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы УО по

	зачтено	учебной дисциплине, модулю; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6	5 (пять) баллов, зачтено	достаточные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень

		культуры исполнения заданий
7	4 (четыре) балла, зачтено	<p>достаточный объем знаний в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им оценку;</p> <p>работа под руководством преподавателя на практических, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий</p>
8	3 (три) балла, не зачтено	<p>недостаточно полный объем знаний в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;</p> <p>слабое владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;</p> <p>неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины, модуля;</p> <p>пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий</p>
9	2 (два) балла, не зачтено	<p>фрагментарные знания в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p>

		неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, модуля, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
10	1 (один) балл, не зачтено	отсутствие знаний и компетенций в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

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 (четырех) 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.