

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта

**Программные зачетно-экзаменационные требования**  
по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)»

*(4 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 «Теория и методика спортивной 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 **4 курса** дневной формы получения образования

(зимняя сессия)

1. Классификация прыжков и вращений в фигурном катании на коньках.
2. Методика направленного развития быстроты в фигурном катании на коньках.
3. Методика направленного развития выносливости в фигурном катании на коньках.
4. Методика направленного развития гибкости фигуриста.
5. Методика направленного развития координационных способностей в фигурном катании на коньках.
6. Методика направленного развития силовых способностей в фигурном катании на коньках.
7. Методика направленного развития скоростно-силовых способностей фигуриста.
8. Методика направленного развития специальной выносливости в фигурном катании на коньках.
9. Методика обучения технике основных элементов скольжения. Основные ошибки техники элементов и пути их устранения.
10. Методика обучения элементам фигурного катания на коньках для начинающих фигуристов.
11. Обеспечение безопасности проведения занятий фигурным катанием на коньках на стадионах, спортивных площадках, в залах, на катках.
12. Обучение страховке и само страховке в фигурном катании на коньках.
13. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка», «тактическая подготовленность». Значение тактики и её взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
14. Организация и построение учебно-тренировочных занятий с начинающими фигуристами.
15. Основные этапы развития фигурного катания на коньках в СССР. Выдающиеся фигуристы, их титулы, звания, регалии.
16. Особенности направленного развития физических качеств фигуристов на всех этапах спортивной подготовки.
17. Особенности спортивной подготовки фигуристов в одиночном фигурном катании на коньках.
18. Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных парах.
19. Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных танцах на льду.
20. Подвижные игры для закрепления и совершенствования навыков катания на коньках.

21. Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие фигурного катания на коньках за рубежом.

22. Развитие фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Сильнейшие белорусские фигуристы, их спортивные достижения.

23. Развитие фигурного катания на коньках в России.

24. Распределение сил по ходу спортивных соревнований. Составление предстартовых и соревновательных разминок в фигурном катании на коньках.

25. Состояние современного фигурного катания на коньках и перспективы его развития в Республике Беларусь.

26. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания.

27. Характеристика и возрастные особенности развития физических качеств фигуристов: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.

28. Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки, тройки, скобы.

29. Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: выкрутки, крюки, петли.

30. Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: шаги, спирали, прыжки, комбинации и каскады прыжков.

31. Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: вращения, прыжки во вращения, комбинированные вращения.

32. Характеристика и общие основы техники элементов парного катания (спортивные пары).

33. Характеристика и общие основы техники элементов спортивных танцев на льду.

34. Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках. Требования к технической подготовленности фигуриста.

35. Цели, задачи и содержание психологической подготовки фигуристов. Специальная психологическая подготовка в фигурном катании на коньках.

36. Цель, задачи и варианты прокатов коротких и произвольных программ в различные периоды спортивной подготовки фигуристов.

37. Эволюция программы и судейства спортивных соревнований во всех видах фигурного катания на коньках.

## Контрольные вопросы и задания

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (зачет) по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной 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 **4 курса** дневной формы получения образования

*(летняя сессия)*

1. Виды учебно-тренировочных сборов. Документация, организация и проведение спортивных сборов по фигурному катанию на коньках.
2. Государственные и общественные организации управления фигурным катанием на коньках в Республике Беларусь.
3. Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов.
4. Классификация прыжков и вращений в фигурном катании на коньках.
5. Контроль за освоением техники элементов фигурного катания на коньках на этапе начальной подготовки.
6. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора в фигурном катании на коньках.
7. Медико-биологические и психологические особенности фигуристов юношеского возраста.
8. Международная терминология элементов фигурного катания на коньках (буквенные обозначения).
9. Методика направленного развития быстроты в фигурном катании на коньках.
10. Методика направленного развития выносливости в фигурном катании на коньках.
11. Методика направленного развития гибкости в фигурном катании на коньках.
12. Методика направленного развития координационных способностей в фигурном катании на коньках.
13. Методика направленного развития силовых способностей в фигурном катании на коньках.
14. Методика направленного развития скоростно-силовых способностей фигуриста.
15. Методика направленного развития специальной выносливости в фигурном катании на коньках.
16. Методика обучения технике выполнения многооборотных прыжков в фигурном катании на коньках. Основные ошибки техники выполнения и пути их устранения.
17. Методика обучения технике выполнения основных базовых элементов в фигурном катании на коньках. Основные ошибки выполнения элементов и пути их устранения.
18. Методика обучения технике выполнения основных элементов в спортивных танцах на льду. Основные ошибки техники выполнения элементов и пути их устранения.

19. Методика обучения технике выполнения основных элементов у спортивных пар. Основные ошибки техники выполнения элементов и пути их устранения.

20. Методика обучения элементам фигурного катания на коньках для групп начальной подготовки.

21. Методика составления соревновательных программ.

22. Методика спортивной тренировки соревновательных программ в разных периодах микроцикла.

23. Методы научного исследования для оценки уровня физической и технической подготовленности в фигурном катании на коньках.

24. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.

25. Обеспечение безопасности проведения занятий фигурным катанием на коньках на стадионах, спортивных площадках, в залах, на катках.

26. Обучение страховке и само страховке в фигурном катании на коньках.

27. Общая характеристика основных средств и методов спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.

28. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка», «тактическая подготовленность». Значение тактики и её взаимосвязь с техникой соревновательных действий.

29. Организационная структура, цели, задачи и содержание работы международного союза конькобежцев (ISU).

30. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки фигуристов.

31. Организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках: подготовка, проведение и подведение итогов спортивных соревнований.

32. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках.

33. Основные виды и содержание спортивной подготовки фигуристов.

34. Основные этапы развития фигурного катания на коньках в СССР. Выдающиеся фигуристы, их титулы, звания, регалии.

35. Особенности направленного развития физических качеств фигуристов на этапе начальной спортивной подготовки.

36. Особенности спортивной подготовки фигуристов в одиночном фигурном катании на коньках.

37. Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных парах.

38. Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных танцах на льду.

39. Особенности спортивной тренировки фигуристов в макроцикле.

40. Педагогический контроль, его значение и содержание в фигурном катании на коньках. Виды, формы и методы контроля.

41. Подвижные игры для закрепления и совершенствования навыков катания на коньках.

42. Положение о спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках, основные разделы документа.

43. Права и обязанности главного судьи, его заместителей, главного секретаря и секретарей на спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

44. Права и обязанности технических контролёров, технических специалистов, рефери, судей и участников спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.

45. Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие фигурного катания на коньках за рубежом.

46. Развитие фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Сильнейшие белорусские фигуристы, их спортивные достижения.

47. Распределение сил по ходу спортивных соревнований. Составление предстартовых и соревновательных разминок в фигурном катании на коньках.

48. Соотношение средств общей и специальной спортивной подготовки в процессе многолетнего обучения фигуристов.

49. Состав судейских бригад на спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

50. Состояние современного фигурного катания на коньках и перспективы его развития в Республике Беларусь.

51. Состояние фигурного катания на коньках в России на современном этапе развития.

52. Спортивные тренажёры и тренажерные устройства для обучения и совершенствования элементов техники фигуриста.

53. Спортивный инвентарь фигуриста, особенности строения коньков и ботинок, заточка современных фигурных коньков.

54. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в фигурном катании на коньках для групп начальной подготовки.

55. Структура подготовки фигуриста в макроцикле.

56. Тактическая подготовка в фигурном катании на коньках.

57. Требования к технической подготовленности фигуристов на этапах спортивной подготовки в одиночном фигурном катании на коньках.

58. Учебно-планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.

59. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания.

60. Характеристика и возрастные особенности развития физических качеств фигуристов на этапе предварительной базовой подготовки.

61. Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки, тройки, скобы.

62. Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: выкрутки, крюки, петли.

63. Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: шаги, спирали, прыжки, комбинации и каскады прыжков.

64. Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: вращения, прыжки во вращениях, комбинированные вращения.

65. Характеристика и общие основы техники элементов парного катания (спортивные пары).

66. Характеристика и общие основы техники элементов спортивных танцев на льду.

67. Характеристика специализированных катков для занятий фигурным катанием на коньках.

68. Цели, задачи и содержание психологической подготовки фигуристов.

69. Цели, задачи и содержание хореографической подготовки в фигурном катании на коньках.

70. Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в соревновательном периоде макроцикла.

71. Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в переходном периоде макроцикла.

72. Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в подготовительном периоде макроцикла.

73. Цель, задачи и варианты прокатов коротких и произвольных программ в различные периоды спортивной подготовки фигуристов.

74. Эволюция программы и судейства спортивных соревнований во всех видах фигурного катания на коньках.

75. Этапы спортивного отбора в многолетней спортивной подготовке фигуристов: основные средства, методы и критерии спортивного отбора.

### **Контрольные вопросы и задания**

для самостоятельной подготовки к текущему контролю знаний (**экзамен**) по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной 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 **4 курса** дневной формы получения образования

*(летняя сессия)*

1. Виды учебно-тренировочных сборов. Документация, организация и проведение спортивных сборов по фигурному катанию на коньках.
2. Возрастные особенности физического и психического развития фигуристов.
3. Государственные и негосударственные органы управления фигурным катанием на коньках в Республике Беларусь.
4. Классификация прыжков и вращений в фигурном катании на коньках.
5. Медико-биологические и психологические особенности фигуристов юношеского возраста.
6. Международная терминология элементов фигурного катания на коньках (буквенные обозначения).
7. Методика направленного развития быстроты в фигурном катании на коньках.
8. Методика направленного развития выносливости в фигурном катании на коньках.
9. Методика направленного развития гибкости фигуриста.
10. Методика направленного развития координационных способностей в фигурном катании на коньках.
11. Методика направленного развития силовых способностей в фигурном катании на коньках.
12. Методика направленного развития скоростно-силовых способностей фигуриста.
13. Методика направленного развития специальной выносливости в фигурном катании на коньках.
14. Методика обучения технике основных элементов в спортивных танцах на льду. Основные ошибки техники элементов и пути их устранения.
15. Методика обучения технике основных элементов скольжения. Основные ошибки техники элементов и пути их устранения.
16. Методика обучения технике основных элементов у спортивных пар. Основные ошибки техники элементов и пути их устранения (тодес, поддержка).
17. Методика обучения технике прыжковых элементов в одиночном фигурном катании на коньках (S, A, LO, F, LZ). Основные ошибки техники элементов и пути их устранения.
18. Методика обучения элементам фигурного катания на коньках для начинающих фигуристов (фонарик, змейка, ласточка, пистолетик).
19. Методика составления соревновательных программ фигуристов.



20. Методика спортивной тренировки фигуристов в группах спортивного совершенствования.
21. Методика тренировки соревновательных программ фигуристов.
22. Обеспечение безопасности проведения занятий фигурным катанием на коньках на стадионах, спортивных площадках, в залах, на катках.
23. Обучение страховке и само страховке в фигурном катании на коньках.
24. Общая характеристика основных средств и методов спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.
25. Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка», «тактическая подготовленность».
26. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой соревновательных действий.
27. Организационная структура, цели, задачи и содержание работы международного союза конькобежцев (ISU).
28. Организационно-методические особенности спортивной подготовки фигуристов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.
29. Организация и построение учебно-тренировочных занятий с начинающими фигуристами.
30. Организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках: подготовка, проведение и подведение итогов спортивных соревнований.
31. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках.
32. Основные виды и содержание спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.
33. Основные этапы развития фигурного катания на коньках в СССР. Выдающиеся фигуристы, их титулы, звания, регалии.
34. Особенности направленного развития физических качеств фигуристов на всех этапах спортивной подготовки.
35. Особенности соревновательной деятельности во всех видах фигурного катания на коньках.
36. Система оценки спортивных результатов во всех видах фигурного катания на коньках.
37. Особенности спортивной подготовки фигуристов в одиночном фигурном катании на коньках.
38. Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных парах.
39. Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных танцах на льду.
40. Особенности спортивной тренировки фигуристов в макроцикле.
41. Педагогический контроль, его значение и содержание в фигурном катании на коньках. Виды, формы и методы контроля.
42. Положение о спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках, основные разделы документа.
43. Построение микроциклов и мезоциклов фигуристов высокой квалификации.
44. Права и обязанности главного судьи, его заместителей, главного секретаря на спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

45. Права и обязанности технических контролёров, технических специалистов, рефери, судей и участников спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.

46. Происхождение коньков и их эволюция.

47. Возникновение и развитие фигурного катания на коньках за рубежом.

48. Психологическая подготовка к соревнованиям в фигурном катании на коньках.

49. Развитие фигурного катания на коньках в Республике Беларусь.

50. Сильнейшие белорусские фигуристы, их спортивные достижения.

51. Развитие фигурного катания на коньках в России.

52. Роль подвижных игр на этапе начального обучения фигуристов.

53. Синхронное фигурное катание.

54. Соревновательная деятельность. Основные элементы.

55. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетнего обучения фигуристов.

56. Состав судейских бригад на спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках.

57. Составление предстартовых и соревновательных разминок в фигурном катании на коньках.

58. Состояние современного фигурного катания на коньках и перспективы его развития в Республике Беларусь.

59. Спортивные тренажёры и тренажерные устройства для обучения и совершенствования элементов техники фигуриста.

60. Спортивный инвентарь фигуриста, особенности строения коньков и ботинок, заточка современных фигурных коньков.

61. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в фигурном катании на коньках для начинающих фигуристов.

62. Структура процесса обучения в фигурном катании на коньках. Контроль за освоением техники элементов фигурного катания на коньках.

63. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания.

64. Характеристика и возрастные особенности развития физических качеств фигуристов: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.

65. Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки, тройки, скобы.

66. Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: выкрутки, крюки, петли.

67. Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: шаги, спирали, прыжки, комбинации и каскады прыжков.

68. Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: вращения, прыжки во вращения, комбинированные вращения.

69. Характеристика и общие основы техники элементов парного катания (спортивные пары).

70. Характеристика и общие основы техники элементов спортивных танцев на льду.

71. Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках.

72. Требования к технической подготовленности фигуриста на этапах спортивной подготовки.

73. Характеристика специализированных катков для занятий фигурным катанием на коньках.

74. Цели, задачи и содержание психологической подготовки фигуристов.

75. Специальная психологическая подготовка в фигурном катании на коньках.

76. Цели, задачи и содержание хореографической подготовки в фигурном катании на коньках.

77. Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в соревновательном периоде макроцикла.

78. Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в переходном периоде макроцикла.

79. Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в подготовительном периоде макроцикла.

80. Цель, задачи и варианты прокатов коротких и произвольных программ в различные периоды спортивной подготовки фигуристов.

81. Эволюция программ и судейства спортивных соревнований во всех видах фигурного катания на коньках.

82. Этапы спортивного отбора в многолетней спортивной подготовке фигуристов: основные средства, методы и критерии спортивного отбора.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине предусмотрены: зачёт, дифференцированный зачёт, экзамен и курсовая работа. 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 текущей аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики их компетенций используются следующие формы:

1. Устная форма: устные зачёты, устные экзамены;
2. Письменная форма: контрольные работы, рефераты;
3. Устно-письменная форма: курсовая работа с ее устной защитой.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

**Для диагностики компетенций** используются следующие формы:

1. Устная форма.
  - a. Доклады на семинарских занятиях.
  - b. Доклады на конференциях.
  - c. Устные зачёты.
  - d. Устные экзамены
2. Письменная форма.
  - a) Тесты.
  - b) Рефераты.
  - c) Контрольные работы.
  - d) Курсовые работы.
  - e) Публикации статей, докладов.
  - f) Стандартизированные тесты.
3. Устно-письменная форма.
  - a) Отчёты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
  - b) Отчёты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
  - c) Курсовые работы с их устной защитой.
  - d) Зачёты.

- е) Экзамены.
- 4. Техническая форма.
  - а) Электронные тесты.
  - б) Учебная практика
  - с) Судейство

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских занятиях, низкий 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 «Теория и методика спортивной 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, семинарских занятиях, низкий 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 «Теория и методика спортивной 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, семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной 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, семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное,

	<p>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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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, семинарских занятиях, 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 объёме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
9 (девять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его</p>

	<p>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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>10 (десять), зачтено</p>	<p>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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов (СРС) является неотъемлемой составляющей образовательного процесса. Основными её задачами являются:

- развитие профессиональных компетенций;
- формирование готовности к профессиональному самообразованию;
- углубление и систематизация знаний, умений и навыков студентов;
- формирование интереса к познавательной деятельности;
- освоение способов познавательной деятельности;



– стимулирование личностного и интеллектуального саморазвития, творческого отношения к деятельности, развитие гражданской ответственности.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Выделяются два уровня самостоятельной работы студентов:

– аудиторная СРС (самостоятельная работа студентов под контролем преподавателя);

– внеаудиторная СРС (собственно самостоятельная работа).

Аудиторная СРС является составной частью учебных занятий. Выбор её содержания и формы определяются целью учебного занятия, степенью подготовленности студентов, уровнем материальной оснащённости и т.д.

Внеаудиторные виды СРС включают подготовку к аудиторным занятиям, выполнение курсовых работ, подготовку к сдаче зачётов и экзаменов и др. СРС во внеаудиторное время предусматривает работу в библиотеках, методических кабинетах, студенческих научных кружках, участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и т.д.

Особым видом внеаудиторной СРС является управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – организованная преподавателем целенаправленная самостоятельная деятельность студентов по системному освоению лично и профессионально-значимых знаний, умений и навыков, способов их получения и предъявления.

УСРС по учебным дисциплинам планируется за счёт часов, предусмотренных графиком учебного процесса, рабочими учебными планами и программами. Решение о переносе части аудиторных часов по дисциплине на УСРС принимается при разработке рабочих вариантов учебных программ на соответствующий учебный год.

Процентное соотношение часов УСРС 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 рабочем варианте учебной программы учреждения высшего образования дисциплины вводится раздел «УСРС». 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 УСРС являются:

– изучение специальной литературы;

– написание тематических докладов, рефератов и т.д.;

– выполнение контрольных работ;

– работа в библиотеке, архиве, музее и др.

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

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

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

1. Актуальные вопросы развития фигурного катания на коньках
2. Основы техники и технической подготовки фигуристов
3. Виды спортивной подготовки фигуристов, совершенствование физических и психических качеств
4. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении документов планирования
5. Методы и методики исследования в фигурном катании на коньках
6. Методика написания статей, рефератов
7. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, финансирование спортивной подготовки спортсменов в национальной команде
8. Планирование спортивного совершенствования
9. Соревновательный процесс в системе подготовки юных фигуристов
10. Особенности спортивной подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках
11. Современная система спортивных соревнований и построение годичной подготовки фигуристов
12. Спортивная подготовка квалифицированных фигуристов на общеподготовительном этапе подготовительного периода годичного цикла
13. Спортивная подготовка квалифицированных фигуристов на специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода годичного цикла
14. Переходный период в структуре годичного цикла спортивной подготовки квалифицированных фигуристов
15. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки квалифицированных фигуристов
16. Организация и содержание занятий по фигурному катанию на коньках
17. История развития фигурного катания на коньках
18. Система спортивных соревнований фигуристов
19. Организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках
20. Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в фигурном катании на коньках.
2. История фигурного катания на коньках.
3. Организация и судейство спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.
4. Техника фигурного катания на коньках.
5. Тактика фигурного катания на коньках.
6. Психические качества, характерные для фигуриста.
7. Техника одиночного фигурного катания на коньках.
8. Техника элементов спортивных пар в фигурном катании на коньках.
9. Техника элементов танцевальных пар в фигурном катании на коньках.
10. Тактика фигуристов-одиночников.
11. Тактика спортивных пар в фигурном катании на коньках.
12. Тактика спортивных танцев на льду в фигурном катании на коньках.
13. Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках.
14. Методика обучения тактики в фигурном катании на коньках.
15. Обучение судейству фигурного катания на коньках.
16. Методика хореографической спортивной подготовки.
17. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки фигуриста.
18. Виды спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.
19. Основные средства и методы их применения.
20. Основные двигательные качества фигуристов и методика их совершенствования.
21. Малые и средние циклы спортивной тренировки.
22. Общие основы теории управления.
23. Прогнозирование темпов роста спортивных достижений.
24. Планирование спортивных соревнований и тренировочных нагрузок.
25. Учёт и контроль функциональной подготовленности.
26. Моделирование тренировочного процесса.
27. Организационно-методические особенности этапа спортивного отбора и начальной спортивной подготовки.
28. Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в ДЮСШ, ЦОР, СДЮШОР.
29. Организационно-методические особенности в ЦОП и национальной команде.
30. Особенности спортивной подготовки фигуристов в профессиональных клубах.
31. Планирование и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.
32. Годичное планирование спортивной подготовки. Периоды и этапы спортивной подготовки.
33. Материально-техническое обеспечение фигурного катания на коньках.
34. Спортивное сооружение для занятий фигурным катанием на коньках.

35. Классификация ледовых площадок и их конструктивные особенности.
36. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.
37. Задачи и организация НИР и УИРС в фигурном катании на коньках.
38. Методы и методики исследований в фигурном катании на коньках.
39. Врачебный контроль за эффективностью спортивной тренировки в фигурном катании на коньках.

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

- a. Какими видами спорта занимаются на коньках?
- b. Дайте общую характеристику фигурного катания на коньках.
- c. Охарактеризуйте влияние занятий фигурным катанием на коньках на организм занимающихся.
- d. Какие специальные учебные заведения готовят специалистов по фигурному катанию на коньках у нас в стране?
- e. Раскройте квалификационную характеристику тренера по фигурному катанию на коньках.
- f. Назовите учреждения и организации, где могут работать специалисты фигурного катания на коньках.
- g. Какими основными знаниями, навыками и умениями, чертами характера должен обладать специалист по фигурному катанию на коньках для работы тренером в ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР?
2. Какими основными знаниями, навыками и умениями, чертами характера должен обладать специалист по фигурному катанию на коньках для работы тренером с высококвалифицированными спортсменами в ЦОП, сборных командах города, области, страны?
3. Назовите виды фигурного катания на коньках, кратко охарактеризуйте их. Перечислите этапы системы спортивной подготовки фигуристов.
4. В каких спортивных учреждениях осуществляется процесс достижения и совершенствования спортивного мастерства фигуристов?
5. Ознакомьте со структурой государственных органов управления фигурным катанием на коньках в стране.
6. Ознакомьте со структурой общественного управления фигурным катанием на коньках в стране.
7. Какую роль в развитии фигурного катания на коньках оказывают самодеятельные органы управления?
8. Назовите температурные режимы для организации и проведения занятий и спортивных мероприятий на искусственных площадках, предназначенных для занятий фигурным катанием на коньках.
9. 15. Какова организация врачебного контроля в стране за занимающимися фигурным катанием на коньках.
10. 16. Назовите основные гигиенические требования к инвентарю и экипировке фигуриста.
11. 17. Ознакомьте с требованиями организации заточки фигурных коньков на современных спортивных базах.



8. Сколько основных рисунков имеют дорожки шагов в соревновательных программах?

- а) 6; б) 4; в) 3

9. Сколько основных элементов исполняют фигуристы в короткой программе юниоров?

- а) 7; б) 6; в) 5

10. Сколько основных элементов исполняют фигуристы в произвольной программе юниоров?

- а) 8; б) 9; в) 10

*Второй вариант*

1. Назовите олимпийских чемпионов 2018 года в парном катании.

- а) Савченко- ) Тарасова- в) Столбова-  
-Массот; -Морозов; -Климов

2. Какое место на Олимпийских играх 2018 года заняла команда Российских фигуристов?

- а) 1; б) 3; в) 2

3. Назовите страну, фигуристы к

- а) Канада; б) Россия; в) Франция

4. Кто из тренеров в настоящее время является ведущим мировым специалистом по подготовке женского одиночного катания?

- а) Орсер; б) Тутберидзе; в) Тарасова

5. Сколько длится по времени короткая программа в мужском одиночном катании?

- а) 2,30±10; б) 2,40±10; в) 2,50±10

6. Сколько длится по времени произвольная программа в мужском одиночном катании?

- а) 3,30±10; б) 3,40±10; в) 4,00±10

7. Кто из советских фигуристов является первым чемпионом мира в мужском одиночном катании?

- а) Бобрин; б) Котин; в) Волков

8. Кто из советских фигуристов является первым чемпионом мира в женском одиночном катании?

- а) Бутырская; б) Слуцкая; в) Водорезова

9. Кто из белорусских фигуристок имеет звание олимпийской чемпионки в парном катании?

- а) Скрабневская; б) Мишкун; в) Макеенко

10. Кто из белорусских фигуристов имеет звание бронзовых призёров чемпионата мира среди юниоров в парном катании?

- а) Данилова- б) Гуд- в) Данько-  
-Каменчук; -Колтун; -Емельяненко



## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа представляет собой вид учебной работы и выполняется студентами в пределах часов, отводимых на изучение учебной дисциплины.

Цель курсовой работы – систематизация, углубление, расширение и закрепление полученных студентами теоретических знаний и практических умений.

В процессе выполнения курсовой работы решаются следующие задачи:

- закрепление и углубление теоретических знаний и практических навыков по предмету и применение их для решения конкретных задач;
- формирование навыков ведения самостоятельной научно-исследовательской работы и овладение методикой научного исследования;
- приобретение навыков обобщения, полученных другими исследователями;
- развитие интереса к научно-исследовательской работе.

Курсовая работа должна включать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- задание на курсовую работу;
- содержание (оглавление);
- введение;
- основная часть (2-4 главы);
- заключение (выводы);
- список использованной литературы (не менее 20) и других источников информации;
- приложения.

Во введении автором обосновывается актуальность избранной проблемы, степень её разработанности, формулируются цель и задачи, которые будут решаться в работе по достижению цели. Введение должно быть кратким, не более 2-3 страниц печатного текста.

В основной части курсовой работы излагается содержание темы, дается анализ существующей проблемы. Основная часть работы излагается в виде сочетания текста, иллюстраций, таблиц и графиков. Основная часть работы не должна превышать объем в 20-25 страниц печатного текста.

В заключительной части курсовой работы (2-3 страницы компьютерного текста) излагаются выводы и рекомендации по результатам проведенного исследования.

Список литературы оформляется в соответствии с требованиями и содержит только те источники информации, на которые имеются ссылки в тексте.

Приложения (при необходимости) могут включать таблицы, схемы, диаграммы и другие материалы, если на них имеются ссылки в тексте курсовой работы. При наличии опубликованных тезисов докладов, научных статей по теме исследования в приложения должны быть включены их копии.

Количество академических часов для выполнения курсовой работы – 40.



## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Влияние объёма хореографической подготовки на соревновательную деятельность юных фигуристов.
2. Психическая подготовка спортсменов – фигуристов.
3. Методика развития скоростно-силовых способностей фигуристов на начальном этапе обучения.
4. Методика спортивного отбора юных фигуристов на начальном этапе спортивной подготовки.
5. Методика развития общей физической подготовки фигуристов на начальном этапе обучения.
6. Методика психологической подготовки фигуристов.
7. Методика спортивной подготовки фигуристов в парном катании.
8. Влияние музыкальных произведений на результаты соревновательных программ юных фигуристов.
9. Методика обучения заходам к совместным вращениям в спортивных танцах на льду.
10. Методика спортивного 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. Значение игрового метода в учебно-тренировочном процессе фигуристов в группах начальной подготовки.
14. Методика обучения «выброса-сальхов» в парном катании на коньках.
15. Методика скоростно-силовой подготовки фигуристов.
16. Методика контроля силовой подготовленности фигуристов.
17. Методика спортивной тренировки по фигурному катанию на коньках в спортивных танцах на льду.
18. Методика спортивной подготовки и техника исполнения вращений и прыжков во вращения в фигурном катании на коньках.
19. Методика развития координационные способности юных фигуристов.
20. Влияние психологической подготовки на результаты соревновательной деятельности фигуристов.