

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 «Основы теории и методика
избранного вида спорта» для студентов 2 курса дневной формы получения
образования специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность
(конькобежный спорт)» на 2024/2025 учебный год

Рассмотрены на заседании кафедры
велосипедного, конькобежного и конного
спорта 25.06.2024 протокол № 13

Минск 2024

Контрольные вопросы

к экзамену по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов 2 курса дневной формы получения образования на 2024/2025 учебный год

1. Виды и формы спортивной тактики в конькобежном спорте.
2. Воспитание морально-волевых качеств. Идеомоторная тренировка.
3. Интегральная подготовка спортсменов в конькобежном спорте.
4. Интенсивность и объем нагрузки. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы.
5. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Контроль и оценка технической подготовленности.
7. Контроль и оценка уровня развития гибкости.
8. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей.
9. Контроль уровня развития выносливости.
10. Контроль уровня развития силовых способностей.
11. Контроль уровня развития скоростных способностей.
12. Методика оценки уровня психологической подготовленности.
13. Методика развития анаэробной выносливости.
14. Методика развития гибкости.
15. Методика развития дистанционной скорости.
16. Методика развития координационных способностей.
17. Методика развития скоростных способностей.
18. Методика совершенствования структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей конькобежцев.
19. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
20. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена.
21. Методы и средства тактической подготовки. Вариативность тактических приемов в условиях спортивных соревнований.
22. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники скоростного бега на коньках и развитие двигательных способностей.
23. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Средства и методы психологической подготовки.
24. Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
25. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой конькобежного спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.
26. Организация идеологической и воспитательной работы в спортивно-оздоровительном лагере.
27. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.
28. Основные виды спортивной подготовки в конькобежном спорте.

29. Особенности тактической подготовки с учетом внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности, задач спортивных соревнований и системы спортивного отбора.

30. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.

31. Подбор средств и методов спортивной подготовки у спортсменов разной квалификации.

32. Подбор средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей конькобежцев.

33. Положение о спортивно-оздоровительном лагере.

34. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости и координации движений.

35. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии силовых способностей.

36. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных способностей.

37. Построение учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие выносливости.

38. Принципы спортивной подготовки в конькобежном спорте.

39. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Динамика нагрузки и восстановления при различных по величине и направленности тренировочных воздействиях.

40. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе конькобежцев разной квалификации.

41. Средства и методы развития координационных способностей.

42. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в конькобежном спорте.

43. Средства и методы развития скоростных способностей.

44. Средства общей и специальной силовой подготовки.

45. Средства общей и специальной физической подготовки спортсменов в конькобежном спорте.

46. Тактическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.

47. Теоретическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.

48. Техническая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.

49. Факторы, влияющие на проявление гибкости. Средства и методы развития гибкости.

50. Физическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.

51. Характеристика выносливости. Общая и специальная выносливость. Факторы, влияющие на проявление выносливости.

52. Характеристика координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей.

53. Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

54. Характеристика скоростных способностей и формы их проявления. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей.

55. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности и основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

56. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте.

57. Цель, задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней спортивной подготовки.

Контрольные вопросы

к зачету по учебной дисциплине «Основы теории и методика избранного вида спорта» специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (конькобежный спорт)» для студентов 2 курса дневной формы получения образования на 2024/2025 учебный год

1. Вариативность тактических приемов в условиях спортивных соревнований.
2. Виды и формы спортивной тактики в конькобежном спорте.
3. Динамика нагрузки и восстановления при различных по величине и направленности тренировочных воздействиях.
4. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки. Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы.
5. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Контроль и оценка технической подготовленности.
7. Контроль уровня развития силовых способностей.
8. Методика совершенствования структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей конькобежцев.
9. Методы и средства тактической подготовки.
10. Методы спортивной подготовки, направленные на изучение техники скоростного бега на коньках и развитие двигательных способностей.
11. Основные виды спортивной подготовки в конькобежном спорте.
12. Особенности тактической подготовки с учетом внешних условий проведения спортивных соревнований, подготовленности соперников, собственной подготовленности, задач спортивных соревнований и системы спортивного отбора.
13. Подбор средств и методов спортивной подготовки у спортсменов разной квалификации.
14. Подбор средств и методов тренировки с учетом индивидуальных особенностей конькобежцев.
15. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии силовых способностей.
16. Принципы спортивной подготовки в конькобежном спорте.
17. Продолжительность и характер интервалов отдыха.
18. Соотношение общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе конькобежцев разной квалификации.
19. Составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей.
20. Средства общей и специальной силовой подготовки.
21. Средства общей физической подготовки спортсменов в конькобежном спорте.
22. Средства специальной физической подготовки спортсменов в конькобежном спорте
23. Тактическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.

24. Техническая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.
25. Физическая подготовка спортсменов в конькобежном спорте.
26. Характеристика силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.
27. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в конькобежном спорте.
28. Цель, задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки на различных этапах годичного цикла и многолетней спортивной подготовки.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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.

УСР включает:

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

Основными формами УСР являются:

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Составление положения о проведении спортивных соревнований республиканского уровня по конькобежному спорту.
2. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на обучение техники скоростного бега на коньках.
3. Средства и методы обучения в конькобежном спорте.
4. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие силовых способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
5. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие скоростных способностей у спортсменов в конькобежном спорте.
6. Составление комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у спортсменов в конькобежном спорте;
7. Использование тренером активных и интерактивных форм проведения занятий;
8. Формы организации учебно-тренировочного процесса.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Требования к правилам безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту.
2. Классификация и терминология в конькобежном спорте.
3. История и этапы развития конькобежного спорта.
4. Методика обучения технике скоростного бега на коньках.
5. Спортивный инвентарь конькобежца.
6. Специфические особенности проведения занятий по конькобежному спорту.
7. Преимущества и недостатки в конькобежном спорте как способа передвижения по льду.
8. Виды конькобежного спорта, входящих в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.
9. Особенности программ спортивных соревнований на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
10. Наиболее значимые тенденции для современного развития конькобежного спорта.
11. Анализ состояния конькобежного спорта в мире и Республике Беларусь.
12. Динамика спортивных результатов в одном из видов конькобежного спорта.
13. Государственные организации, отвечающие за развитие конькобежного спорта.
14. Отличительные особенности влияния отдельных государственных организаций на развитие конькобежного спорта.
15. Цель и задачи работы общественных организаций, отвечающих за развитие конькобежного спорта.
16. Наиболее значимые для развития конькобежного спорта исторические события.
17. Особенности развития конькобежного спорта как вида спорта на различных его этапах.
18. Наиболее значимые события в развитии конькобежного спорта в Республике Беларусь.
19. Современное состояние конькобежного спорта в Республике Беларусь.
20. Итоги спортивного года.
21. Содержание отдельных пунктов положения о соревновании.
22. Оргкомитет спортивных соревнований по конькобежному спорту. Функциональные обязанности состава оргкомитета спортивных соревнований.
23. Конструктивные особенности соревновательной дистанции.
24. Требования к разметке соревновательной дистанции. Особенности размещения отдельных элементов разметки соревновательной дистанции.
25. Действия спортсменов в зоне старта, предусмотренные правилами соревнований. Правильные и ошибочные действия спортсменов в зоне старта.

26. Особенности техники скоростного бега на коньках на различных дистанциях.

27. Биомеханические особенности двигательной деятельности спортсмена в конькобежном спорте в периоде основных рабочих движений.

28. Основные кинематические характеристики скоростного бега на коньках.

29. Особенности применения различных средств контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте.

30. Методика обработки данных, полученных с использованием различных средств контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте.

31. Особенности применения различных методов контроля эффективности спортивной подготовки в конькобежном спорте.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. СМ-1, «Общие основы теории в конькобежном спорте».
2. СМ-2, «Физические качества конькобежцев, средства и методы их развития».
3. СМ-3, «Техника и тактика в конькобежном спорте».
4. СМ-4, «Организационно-методическая структура обеспечения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки».
5. СМ-5, «Теория и методика обучения».
6. СМ-6, «Организационно-методическая структура обеспечения учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе».

СМ-7, «Основы деятельности спортивно-оздоровительных лагерей».

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Отметка	Критерии
1	10 (десять) баллов, зачтено	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю, а также по основным вопросам, выходящим за её пределы; точное использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

		<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 учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других учебных дисциплин;</p> <p>творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
2	9 (девять) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>точное использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
3	8 (восемь) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю в объеме учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, грамотное,</p>

		<p>логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
4	7 (семь) баллов, зачтено	<p>систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</p> <p>владение инструментарием учебной дисциплины, модуля, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</p> <p>свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой УО по учебной дисциплине, модулю;</p> <p>умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях по изучаемой учебной дисциплине, модулю и давать им аналитическую оценку;</p> <p>самостоятельная работа на практических, семинарских, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры</p>

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

		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</p>

		учебной дисциплине, модулю; 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 (четырёх) 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущей аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы: тест; опрос; презентация; реферат; доклад; учебное задание.

Для промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине используются следующие формы: зачёт по учебной дисциплине; экзамен по учебной дисциплине.