

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить или выполнить имеющийся спортивный разряд.
2. Принять участие в судействе 2 соревнований по фигурному катанию на коньках для юных фигуристов. Участвовать в семинаре по изучению правил соревнований.
3. Представить дневник тренировочных занятий за I год обучения, сделать его анализ и разработать индивидуальный план тренировочного процесса на следующий год.
4. Выполнить контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

№	Вид упражнения	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	Наклон вперед	20	18	16	14	10	8	6	4	2	-1 и менее
2	Прыжок в длину с места	237	235	233	231	229	227	225	220	215	210
3	Челночный бег 4x9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
4	Аксель либо любой двойной	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
5	Любая дорожка шагов	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

6	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
Женщины											
1	Наклон вперед	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места	192	187	185	183	180	177	174	170	165	160
3	Челночный бег 4х9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
4	Аксель либо любой двойной А	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
5	Любая дорожка шагов	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
6	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

1-ый год обучения

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Иметь положительные оценки на семинарских занятиях.
2. Подготовить и защитить реферативные работы в соответствии с графиком выполнения контрольных мероприятий по дисциплине.
3. Овладеть методикой проведения занятий по начальному обучению передвижения на коньках и обучению элементам техники фигурного катания на коньках.
4. Уметь составлять конспект частей урока и урока в целом по обучению передвижения на коньках с включением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств.
5. Овладеть умениями проведения и анализа частей урока и урока в целом по фигурному катанию на коньках для групп начальной подготовки.
6. Участвовать в судействе соревнований по фигурному катанию на коньках (3-5).
7. Выполнить контрольные нормативы и тесты.
8. Участвовать в соревнованиях по общефизической подготовке, проводимых в БГУФК (л/а кроссы, студенческие спартакиады, ректорские тесты и др.).
9. Сдать зачет в 1 семестре и экзамен во 2 семестре в соответствии с программой курса.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить имеющийся спортивный разряд согласно требованиям единой спортивной классификации.

2. Принять участие в судействе 2-3 городских соревнований по фигурному катанию на коньках. Участвовать в судейском семинаре по изучению правил проведения соревнований.

3. Выполнить требования учебной практики по приобретению профессионально-педагогических навыков:

– умению составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия по начальному обучению катания на коньках;

– умению проводить отдельные части урока по обучению новичков;

– умению выполнить педагогический анализ отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

4. Представить дневник тренировочных занятий за II год обучения, сделать его анализ и разработать цели, задачи, объемы и интенсивность тренировочного процесса на следующий год.

5. Выполнить контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	Наклон вперед	20	18	16	14	10	8	6	4	2	-1 и менее
2	Прыжок в длину с места	237	235	233	231	229	227	225	220	215	210
3.	Челночный бег 4х9 м, с	8.6	8.8	8.9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
4	Аксель либо любой двойной	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6

5	Любая дорожка шагов	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
6.	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
Женщины											
1	Наклон вперед	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места	192	187	185	183	180	177	174	170	165	160
3	Челночный бег 4х9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
4	Аксель либо любой двойной А	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
5	Любая дорожка шагов	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
6.	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6

2-ой год обучения

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Иметь положительные оценки на семинарских занятиях.
2. Подготовить и защитить реферативные работы в соответствии с графиком выполнения контрольных мероприятий по дисциплине.
3. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: владение техникой и выполнение отдельных элементов и упражнений в целом, составление конспектов занятий в целом и его проведения; проведение педагогического анализа урока; выявление ошибок в технике выполнения упражнений и их исправление.
4. Получить положительную оценку по учебной практике.
5. Выполнить требования по развитию общей и специальной физической подготовке и сдать соответствующие нормативы.
6. Подтвердить имеющиеся разряды по одному из видов фигурного катания на коньках.
7. Участвовать не менее чем в 5 соревнованиях по фигурному катанию на коньках.
8. Выполнить звание судьи по спорту в фигурном катании на коньках.
9. Сдать зачет в 3,4д. семестрах и экзамен в 3 семестре в соответствии с программой курса.

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить имеющийся спортивный разряд по виду, соответствующий требованиям единой спортивной классификации по фигурному катанию на коньках.

2. Принять участие в организации и судействе 2-3 городских и республиканских соревнований по фигурному катанию на коньках. Выполнить требования для присвоения судейской категории (судья по фигурному катанию на коньках).

3. Выполнить требования учебной практики по приобретению профессионально-педагогических умений и навыков:

– овладеть методикой проведения занятий по обучению и совершенствованию элементов техники элементов фигурного катания на коньках в учебно-тренировочных группах (1, 2 и 3 года обучения);

– овладеть умением составлять конспект учебно-тренировочного занятия по фигурному катанию на коньках с включением комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств;

– проводить педагогический анализ урока или отдельных его частей по заданию тренера или преподавателя.

4. Представить дневник тренировочных занятий за III год обучения, сделать его анализ и разработать цели, задачи, объемы и интенсивность тренировочного процесса на следующий год.

5. Выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической и ледовой подготовки.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	Наклон вперед	20	18	16	14	10	8	6	4	2	-1 и менее
2	Прыжок в длину с места	237	235	233	231	229	227	225	220	215	210

3.	Челночный бег 4х9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
4	Аксель либо любой двойной	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
5	Любая дорожка шагов	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
6.	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
Женщины											
1	Наклон вперед	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места	192	187	185	183	180	177	174	170	165	160
3	Челночный бег 4х9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
4	Аксель либо любой двойной А	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
5	Любая дорожка шагов	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б
6.	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 б	9 б	8 б	7 б	6 б	5 б	4 б	3 б	2 б	1 б

3-ий год обучения

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Иметь положительные оценки на семинарских занятиях.
2. Подготовить и защитить реферативные работы в соответствии с графиком выполнения контрольных мероприятий по дисциплине.
3. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: составление документов планирования учебно-тренировочной работы с юными фигуристами (ГНП I и II года обучения) и проведение учебно-тренировочных сборов, овладение основными методами отбора в группы начальной подготовки, овладение основными средствами и методами тренировки с юными фигуристами.
4. Получить положительную оценку по учебной практике.
5. Выполнить требования по развитию общей и специальной физической подготовке и сдать соответствующие нормативы.
6. Подтвердить имеющиеся разряды по одному из видов фигурного катания на коньках.
7. Участвовать не менее чем в 5 соревнованиях по фигурному катанию на коньках.
8. Участвовать в судействе соревнований по фигурному катанию на коньках в качестве хронометриста, судьи по виду и участвовать в волонтерской деятельности.
9. Сдать зачет в 5,6 семестрах и экзамен в 5,6 семестрах в соответствии с программой курса.

4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Подтвердить имеющийся спортивный разряд, согласно требованиям единой спортивной классификации.

2. Подтвердить звание судьи по спорту в фигурном катании на коньках или выполнить звание судьи 1 категории.

3. Выполнить требования учебной практики по приобретению профессионально-педагогических умений и навыков:

– овладеть методикой проведения занятий по совершенствованию техники элементов фигурного катания на коньках в различных его видах;

4. Уметь составлять конспект учебно-тренировочного занятия по фигурному катанию на коньках для совершенствования функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, проводить педагогический анализ урока.

5. Выполнить контрольные нормативы по общей и специальной подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке

№	Вид упражнений	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1	Наклон вперед	20	18	16	14	10	8	6	4	2	-1 и менее
2	Прыжок в длину с места	237	235	233	231	229	227	225	220	215	210
3.	Челночный бег 4х9 м, с	8.6	8.8	8.9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
4	Аксель либо любой двойной	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
5	Любая дорожка шагов	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6

6.	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
Женщины											
1	Наклон вперед	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места	192	187	185	183	180	177	174	170	165	160
3	Челночный бег 4х9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
4	Аксель либо любой двойной А	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
5	Любая дорожка шагов	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6
6.	Любой прыжок во вращение (не менее 6 оборотов)	10 6	9 6	8 6	7 6	6 6	5 6	4 6	3 6	2 6	1 6

4-ый год обучения

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Иметь положительные оценки на семинарских занятиях.
2. Подготовить и защитить реферативные работы в соответствии с графиком выполнения контрольных мероприятий по дисциплине.
3. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: уметь пользоваться основными методами отбора в сборные команды областей, городов, ГЦОР и РЦОП; приобрести знания, умения и навыки в использовании основных средств тренировки со спортсменами высших разрядов; уметь составлять документы планирования учебно-тренировочной работы, овладеть навыками регуляции эмоциональных состояний спортсмена.
4. Защитить курсовую работу.
5. Получить положительную оценку по практике по специальности.
6. Подтвердить требования по развитию общей и специальной физической подготовке и сдать нормативы в соответствии с требованиями 3 курса.
7. Подтвердить имеющиеся разряды по одному из видов фигурного катания на коньках.
8. Участвовать не менее чем в 3 соревнованиях по фигурному катанию на коньках.
9. Участвовать в судействе соревнований по фигурному катанию на коньках или принять участие в волонтерской деятельности.
10. Сдать зачет в 8 семестре и экзамен в 7,8 семестрах в соответствии с программой курса.