

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 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 4x9 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.