

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 48 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по фигурному катанию на коньках)»

Минск 2025

УДК 796.912(073)
ББК 75.719.6Я73
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

СОСТАВИТЕЛЬ:

И.Е. Токаревская, доцент кафедры велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Е. Жуков, профессор кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Э.П. Позюбанов, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 15.01.2025 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках	9
Тема 1. Введение в специальность	9
Тема 2. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания.....	9
Тема 3. Требования безопасности в фигурном катании на коньках	9
Тема 4. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в фигурном катании на коньках	10
Тема 5. Классификация элементов и терминология в фигурном катании на коньках	10
Тема 6. История развития фигурного катания на коньках.....	10
Тема 7. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.....	11
Тема 8. Основные направления развития фигурного катания на коньках	11
Раздел II. Техника и тактика фигурного катания на коньках	12
Тема 9. Техника фигурного катания на коньках	12
Тема 10. Тактика в фигурном катании на коньках	12
Тема 11. Требования к физической и психологической подготовленности фигуристов	13
Раздел III. Теория и методика обучения в фигурном катании на коньках	13
Тема 12. Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках.....	13
Тема 13. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках ..	14
Тема 14. Методика начального обучения в фигурном катании на коньках....	14
Тема 15. Методика обучения технике элементов в различных видах фигурного катания на коньках	15
Раздел IV. Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках	16
Тема 16. Содержание спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.....	16
Тема 17. Основные средства и методы спортивной подготовки фигуристов	16
Тема 18. Виды спортивной подготовки фигуристов	17
Тема 19. Особенности содержания и организации спортивной подготовки фигуристов различной квалификации.....	17
Тема 20. Особенности содержания и организации спортивной подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.....	18
Тема 21. Совершенствование специальных физических качеств фигуристов в парном катании и спортивных танцах на льду.....	18
Тема 22. Совершенствование технико-тактического мастерства в фигурном катании на коньках	19

Раздел V. Современная система спортивных соревнований и построение годичной спортивной подготовки фигуристов	19
Тема 23. Особенности спортивной тренировки фигуристов в макроцикле.....	19
Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках	20
Тема 24. Теория и система спортивного отбора в фигурном катании на коньках	20
Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней спортивной подготовки фигуристов в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ).....	20
Тема 25. Педагогический контроль в фигурном катании на коньках	20
Тема 26. Этапы многолетней спортивной подготовки в фигурном катании на коньках	21
Раздел VIII. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки фигуристов.....	21
Тема 27. Медико-биологические и психологические особенности юношеского возраста в фигурном катании на коньках.....	21
Тема 28. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора.....	22
Раздел IX. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки фигуристов.....	23
Тема 29. Методы и методики научного исследования в фигурном катании на коньках	23
Тема 30. Организация и проведение научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) в фигурном катании на коньках	23
Раздел X. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки фигуристов.....	24
Тема 31. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий фигурным катанием на коньках	24
Тема 32. Спортивный инвентарь фигуриста	24
Тема 33. Спортивные тренажеры и тренажерные устройства для тренировки фигуристов	25
Тема 34. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, финансирование спортивной подготовки фигуристов в национальной команде	25
Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	26
Тема 35. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	26
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая	

деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)	27
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	31
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)».....	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющих его профессиональные компетенции в видах деятельности: образовательной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, спортивно-тренировочной, физкультурно-оздоровительной;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях методики подготовки в фигурном катании на коньках, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;
- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития фигурного катания на коньках;

- основные понятия фигурного катания на коньках;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления фигурным катанием на коньках;
- правила спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках;
- технику и тактику фигурного катания на коньках;
- принципы, средства и методы развития физических качеств фигуристов;
- принципы, средства, методы обучения технике исполнения элементов фигурного катания на коньках;
- виды подготовки в фигурном катании на коньках;
- классификацию спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках;
- содержание документов, регламентирующих работу спортивно-оздоровительных лагерей;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- оказывать направленное воздействие на развитие физических качеств;
- осуществлять педагогический анализ техники исполнения элементов фигурного катания на коньках;
- обучать технике исполнения элементов фигурного катания на коньках;
- организовывать спортивные соревнования по фигурному катанию на коньках;
- судить спортивные соревнования по фигурному катанию на коньках;
- реализовывать профессиональные компетенции в практической деятельности тренера;
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- взаимодействовать со специалистами смежных отраслей;

владеть:

- понятийным аппаратом фигурного катания на коньках;
- методами страховки и оказания помощи;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- техникой фигурного катания на коньках;
- тактикой фигурного катания на коньках;
- методикой обучения элементам фигурного катания на коньках;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта»,

«Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории фигурного катания на коньках.

Раздел II. Техника и тактика фигурного катания на коньках.

Раздел III. Теория и методика обучения в фигурном катании на коньках.

Раздел IV. Система спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.

Раздел V. Современная система спортивных соревнований и построение годичной спортивной подготовки фигуристов.

Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.

Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней спортивной подготовки фигуристов в специализированных учебно-спортивных учреждениях (далее – СУСУ).

Раздел VIII. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки фигуристов.

Раздел IX. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки фигуристов.

Раздел X. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки фигуристов.

Раздел XI. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Тема 1. Введение в специальность

Определение и содержание учебной дисциплины. Цели и задачи. Программные требования по курсам обучения. Квалификационная характеристика преподавателя физической культуры и тренера по фигурному катанию на коньках. Группы элементов одиночного фигурного катания. Классификация прыжков и вращений в фигурном катании на коньках. Спортивные пары и спортивные танцы (элементы).

Тема 2. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания

Фигурное катание на коньках как средство физического воспитания, культурного отдыха и оздоровления населения. Возможности фигурного катания на коньках в решении задач разностороннего развития личности (нравственного, эстетического, умственного, трудового, физического идеологического и других видов воспитания). Место фигурного катания на коньках в детских юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детских юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮШОР), центрах олимпийского резерва (ЦОР), центрах олимпийской подготовки (ЦОП), сборных командах городов, областей, страны. Структура государственных и общественных органов управления фигурным катанием на коньках. Цели, задачи, содержание и организация работы Международного союза конькобежцев (ИСУ) и общественного объединения «Белорусский союз конькобежцев» (ОО «БСК»). Международные связи ОО «БСК».

Тема 3. Требования безопасности в фигурном катании на коньках

Обеспечение безопасности на занятиях фигурным катанием на коньках на стадионах, спортивных площадках, в залах и на катках. Температурные режимы для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в ледовых дворцах спорта.

Возможные травмы и их предупреждение. Оказание первой помощи пострадавшим. Требования к спортивному инвентарю фигуриста. Личная гигиена и закаливание организма.

Деятельность национального антидопингового агентства (НАДА) по охране здоровья спортсменов и защите их прав на участие в спортивных соревнованиях.

Тема 4. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в фигурном катании на коньках

Особенности внешней среды, в которой проводятся тренировки и спортивные соревнования фигуристов. Конкретная характеристика условий занятий в различные периоды тренировки и спортивных соревнований.

Особенности соревновательной деятельности во всех видах фигурного катания на коньках (исполнения соревновательных программ под музыкальное сопровождение). Длительность тренировочных занятий и спортивных соревнований. Короткие и произвольные программы (набор элементов, время прокатов). Система оценки результатов во всех видах фигурного катания на коньках.

Тема 5. Классификация элементов и терминология в фигурном катании на коньках

Содержание понятий «классификация», «терминология в одиночном катании».

Группы движений (толчки, направление, фронт скольжения). Условные обозначения, характеризующие скольжение.

Базовые элементы скольжения (основной шаг, беговые, дуги, перетяжки). Прыжки (реберные, носковые). Вращения (базовые, со сменой, прыжки во вращения, комбинированные). Спираль (ласточка, кораблик и пр.)

Построения, хваты, позиции и элементы в парном катании и спортивных танцах на льду. Обводки, поддержки, подкрутки, выбросы, вращения.

Терминология тренера при освоении и совершенствовании техники элементов в фигурном катании на коньках на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Международная терминология элементов фигурного катания на коньках (буквенные обозначения).

Тема 6. История развития фигурного катания на коньках

Происхождение коньков и их эволюция. Возникновение и развитие фигурного катания на коньках. Первые кружки и конькобежные клубы, их роль в развитии отечественного и зарубежного спорта. Развитие фигурного катания на коньках в СССР. Развитие спортивной классификации, правил спортивных соревнований и методик спортивной подготовки. Развитие фигурного катания на коньках в России и в Республике Беларусь. Эволюция техники, тактики и методики обучения. Выдающиеся фигуристы (Н. Панин, Л. Пахомова и А. Горшков, И. Роднина и А. Зайцев, Толлер Крэнстон, Катарина Витт, А. Урманов, Джейн Торвилл и Кристофер Дин, Е. Водорезова, И. Слуцкая, А. Ягудин, Е. Плющенко, Н. Бестемьянова и А. Букин и др.) и тренеры (И.Б. Москвин, Т.Н. Москвина, С.А. Жук, А.Н. Мишин, В.Н. Кудрявцев, Е.А. Чайковская, Карло Фасси, Юта Мюллер,

Т.А. Тарасова, Э.Г. Тутберидзе и др.). Результаты спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх. Современное состояние фигурного катания на коньках и перспективы его развития.

Тема 7. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках

Программа спортивных соревнований и система судейства в фигурном катании на коньках до 2004 года. Изменение программы и правил спортивных соревнований во всех видах фигурного катания на коньках. Современная система судейства соревнований по фигурному катанию на коньках. Положительное и отрицательное GOE (качество исполнения элемента) в оценке за технику. Оценка за художественное впечатление – Компоненты программы в фигурном катании: «Композиция», «Представление», «Мастерство катания», критерии оценивания каждого компонента. Место спортивных соревнований в системе тренировочного процесса. Виды спортивных соревнований (подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные, главные). Принципы построения республиканского календаря. Планирование спортивных соревнований. Деятельность организационных комитетов и федераций в ходе подготовки к спортивным соревнованиям. Порядок открытия и закрытия спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Состав судейской бригады. Документация и оборудование, необходимые для проведения спортивных соревнований по фигурному катанию. Отчетная документация.

Правила спортивных соревнований: основные положения правил спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. Права и обязанности главного судьи спортивных соревнований, главного секретаря и секретарей, рефери, технического специалиста, контролера и участников спортивных соревнований.

Тема 8. Основные направления развития фигурного катания на коньках

Сведения о развитии фигурного катания на коньках в стране за истекший год (число занимающихся, подготовленность спортсменов-разрядников), новшества в технике, тактике, методике обучения, построении тренировки, в правилах спортивных соревнований, оборудовании и спортивном инвентаре. Перспективы развития фигурного катания на коньках.

Анализ соревновательной деятельности белорусских фигуристов на спортивных соревнованиях различного уровня. Сравнительная характеристика результатов лидеров мирового фигурного катания на коньках и фигуристов Республики Беларусь на крупнейших международных турнирах. Дополнения и изменения в правилах спортивных соревнований.

Раздел II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Тема 9. Техника фигурного катания на коньках

Общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки, тройки, скобы, крюки, выкрюки, петли. Общие требования к технике. Виды и разновидности техники. Индивидуальные особенности техники.

Общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: шаги, спирали, прыжки, каскады и комбинации прыжков, вращения, прыжки во вращения. Общие требования к технике, индивидуальные особенности техники исполнения элементов одиночного фигурного катания на коньках.

Общие основы техники элементов парного катания (спортивные пары): позиции, хваты, построения, параллельные прыжки и вращения, совместные вращения, обводки, подкрутки, выбросы, поддержки. Общие требования к технике, индивидуальные особенности техники исполнения элементов парного катания.

Общие основы техники элементов спортивных танцев на льду: позиции, хваты, построения, основные шаги, твизлы, чоктау, моухоки, совместные вращения, обводки, поддержки. Общие требования к технике, индивидуальные особенности техники исполнения элементов в спортивных танцах на льду.

Тема 10. Тактика в фигурном катании на коньках

Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка» и «тактическая подготовленность». Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Тактическая подготовка во всех видах фигурного катания на коньках. Варианты соревновательных действий. Распределение сил по ходу спортивных соревнований. Составление предстартовых и соревновательных разминок. Совершенствование прокатов коротких и произвольных программ в различные периоды спортивной подготовки фигуристов. Руководящая роль тренера в спортивных соревнованиях.

Технико-тактическое мастерство, общий тактический замысел и тактический план. Приемы психологического воздействия на соперников и маскировка намерений.

Оценка эффективности тактики. Пути дальнейшего совершенствования тактики соревновательной деятельности фигуриста. Примеры стратегии и тактики в различных видах фигурного катания на коньках. Изменения и совершенствование стратегии и тактики в соответствии с развитием физических возможностей, ростом технического мастерства, изменением условий и правил спортивных соревнований.

Тема 11. Требования к физической и психологической подготовленности фигуристов

Характеристика и возрастные особенности развития физических качеств, необходимых фигуристу: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Требования к физической подготовленности фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.

Общая и специальная физическая подготовка в фигурном катании на коньках. Средства спортивной подготовки – физические упражнения (общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные).

Методы направленного развития физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (непрерывный метод: равномерной и переменной работы; интервальный метод: равномерной и переменной работы; метод круговой тренировки), игровой, соревновательный метод. Методика направленного развития силовых способностей, выносливости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей в фигурном катании на коньках. Особенности развития физических качеств фигуристов на всех этапах спортивной подготовки.

Общая и специальная психологическая подготовка фигуристов. Требования к психологической подготовленности фигуриста.

Формирование мотивации в многолетнем процессе спортивной подготовки фигуристов. Воля и методика ее воспитания. Формирование личностных качеств спортсменов в фигурном катании на коньках. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки и в условиях спортивных соревнований. Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности, управление стартовыми состояниями.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Тема 12. Характеристика методики обучения в фигурном катании на коньках

Задачи обучения – формирование техники двигательных действий фигуриста; физических, интеллектуальных, морально-волевых и др. качеств личности, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Двигательные умения (выполнение действий под контролем сознания) и навыки (автоматизированный способ выполнения действий). Требования к технической подготовленности фигуриста. Положительный и отрицательный перенос навыка и его учет при построении процесса обучения в фигурном катании на коньках.

Методы освоения спортивной техники: целостно-конструктивный (разучивание упражнения в целом); расчлененно-конструктивный (разучивание упражнения по частям). Метод сопряженного воздействия как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и направленного развития физических качеств.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания (создание представления о параметрах движений, формирование умения выполнять движение «в грубой» форме, овладение основами техники); этап углубленного разучивания (уточнение техники двигательного действия по пространственным, временным, динамическим и ритмическим характеристикам, достижение слитности выполнения по периодам и фазам), этап закрепления и совершенствования навыка (доведение до автоматизма, расширение вариативности). Контроль и оценка эффективности техники элементов фигурного катания на коньках: степень автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению и к сбивающим факторам.

Особенности обучения отдельным упражнениям: соревновательным, специально-подготовительным, общеподготовительным, вспомогательным. Специфика процесса обучения в фигурном катании на коньках.

Особенности обучения фигуристов разного возраста.

Тема 13. Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках

Формы организации занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная, и самостоятельная. Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный методы организации занимающихся при проведении занятий по обучению элементам в фигурном катании на коньках. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена.

Управление процессом обучения. Определение исходного уровня технической подготовленности фигуриста. Учет условий обучения. Планирование процесса обучения в фигурном катании на коньках.

Контроль и оценка результатов обучения. Корректировка процесса обучения. Использование технических средств обучения: учебные фильмы, видео и мультимедиа. Применение спортивных тренажерных устройств в учебно-тренировочном процессе фигуристов.

Тема 14. Методика начального обучения в фигурном катании на коньках

Характеристика наглядных, словесных и практических методов обучения. Неспецифические методы обучения двигательным действиям фигуриста: словесные (объяснение; описание; беседа; обсуждение; инструктаж; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания), наглядные (демонстрация; иллюстрация; наблюдение; методы направленного прочувствования двигательного действия: направляющая помощь

преподавателя при выполнении движений; выполнение двигательного действия в замедленном темпе; фиксация положений тела или его частей в отдельные моменты исполнения движения), практические (упражнение как многократное повторение с целью формирования умений и навыков; требования к упражнению).

Методика обучения элементам фигурного катания на коньках для начинающих фигуристов.

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в фигурном катании на коньках для начинающих фигуристов. Значение спортивного инвентаря, спортивного костюма для успешного обучения катанию на коньках. Подводящие специально-подготовительные упражнения на коньках в помещении. Обучение страховке и само страховке. Подводящие упражнения на льду. Основные двигательные действия новичков на льду: поза, скольжение на двух и одном коньке, отталкивание, повороты влево и вправо, кругом, остановка. Упражнения для совершенствования катания на коньках: «змейки», «фонарики» и т. д. Способы торможения. Подвижные игры для закрепления и совершенствования навыков катания на коньках для начинающих фигуристов.

Тема 15. Методика обучения технике элементов в различных видах фигурного катания на коньках

Структура процесса обучения технике фигурного катания на коньках. Этапы и последовательность обучения. Этапы начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования техники элементов фигурного катания на коньках. Методы и методические приемы, применяемые для обучения элементам одиночного катания, спортивных пар и спортивных танцев на льду. Причины ошибок (биомеханические, физиологические, психолого-педагогические). Предупреждение и устранение ошибок.

Методика обучения технике основных элементов скольжения. Основные ошибки техники элементов парного катания (подкруты, выбросы, поддержки, обводки) и пути их устранения.

Методическая последовательность при обучении элементам фигурного катания на коньках. Специально-подготовительные упражнения на льду, на полу. Контроль и самоконтроль за усвоением техники выполнения упражнений. Оценка техники исполняемых элементов по специальной шкале ошибок (ИСУ). Применение технических средств обучения: спортивных тренажеров, средств срочной информации. Анализ типичных ошибок и перечень специальных упражнений для их исправления.

Проведение общей и специальной частей разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий на различных этапах многолетней подготовки в различные периоды макроцикла. Примеры упражнений для обучения элементам техники фигурного катания на коньках в различных его видах.

Раздел IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Тема 16. Содержание спортивной подготовки в фигурном катании на коньках

Цели, задачи спортивной подготовки в фигурном катании на коньках. Основные виды и содержание спортивной подготовки фигуристов: физическая, техническая, тактическая, психологическая, хореографическая. Теоретическая подготовка как составная часть физической, технической, тактической и психологической подготовки. Значение и место видов спортивной подготовки в общей системе учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь видов спортивной подготовки. Особенности тренировочного процесса в фигурном катании на коньках.

Периодизация спортивной подготовки фигуриста в макроцикле (полугодичный, годичный, многолетний). Структура годичного макроцикла спортивной подготовки (периоды: подготовительный, соревновательный, переходный). Особенности планирования микроциклов, мезоциклов и макроциклов спортивной подготовки. Структура отдельного тренировочного занятия. Особенности построения учебно-тренировочного процесса и календаря спортивных соревнований на современном этапе развития фигурного катания на коньках.

Тема 17. Основные средства и методы спортивной подготовки фигуристов

Основные средства спортивной подготовки в фигурном катании на коньках. Физическое упражнение как основное средство спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.

Соревновательные упражнения как совокупность двигательных действий, составляющих предмет спортивной специализации. Два вида соревновательных упражнений: собственно-соревновательные и тренировочная форма соревновательных упражнений. Специально-подготовительные развивающие и подводящие упражнения, их направленность и область применения. Основные требования, предъявляемые к выбору специально-подготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.

Общеподготовительные упражнения как средства общей спортивной подготовки спортсменов. Основные требования, предъявляемые к выбору общеподготовительных упражнений в фигурном катании на коньках.

Методы спортивной подготовки. Методы строго регламентированного упражнения, направленные на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств фигуриста.

Игровой метод, его характерные признаки и область применения в фигурном катании на коньках. Соревновательный метод. Особенности его

использования для решения различных задач в спортивной подготовке фигуриста.

Основные параметры управления состоянием спортсмена (содержание нагрузки, чередование нагрузки и отдыха).

Неспецифические средства и методы спортивной подготовки в фигурном катании на коньках.

Основные средства и методы спортивной подготовки, применяемые в работе с юными фигуристами.

Тема 18. Виды спортивной подготовки фигуристов

Цели и задачи физической, технической, хореографической, музыкально-двигательной, тактической и психологической подготовки.

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

Анализ соотношений объемов и интенсивности общей и специальной физической подготовки, специальной технической подготовки и их изменение в процессе многолетнего обучения. Упражнения из других видов спорта в спортивной тренировке фигуристов.

Хореографическая подготовка фигуристов. Цели и задачи хореографической подготовки на этапах многолетнего обучения фигуристов.

Музыкально-двигательная подготовка состоит в формировании умений и навыков согласованного с музыкой исполнения элементов фигурного катания, отображающих особенности звуко-высотных, динамических, ритмических, других средств музыкальной выразительности; музыкального расклада движений; выразительного катания.

Специальная психологическая подготовка фигуриста: специальные средства, методы и приемы. «Настройка», мобилизация и снятие напряженности, основанные на выполнении специальной «разминки». Упражнения на «расслабление» и другие двигательные действия, способствующие достижению необходимого психического состояния. Идеомоторные упражнения, «самоприказы», «самопобуждения». Специфические методы и приемы «психорегулирующей тренировки» под руководством специалиста или самостоятельно. Информационное обеспечение спортивной подготовки в фигурном катании на коньках: использование лекций, кинофильмов, работа с информационными источниками для углубленного усвоения теоретических основ техники и тактики спортивной тренировки. Особенности применения средств, форм и методов интеллектуальной подготовки: беседы, дискуссии и т. д.

Тема 19. Особенности содержания и организации спортивной подготовки фигуристов различной квалификации

Возрастные и индивидуальные особенности развития личности (психофизические особенности детей, подростков, юношей и девушек).

Критерии оценки технико-тактического мастерства в группах различной спортивной квалификации. Особенности построения тренировочного процесса в группах различного возраста и различной подготовленности.

Особенности занятий с детьми школьного возраста. Организация и построение учебно-тренировочных занятий с начинающими фигуристами. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах. Организация и построение учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования.

Тема 20. Особенности содержания и организации спортивной подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках

Характеристика видов фигурного катания на коньках. Характеристика анатомо-физиологических показателей фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках (одиночного, парного, танцев на льду, синхронного катания).

Особенности спортивной подготовки фигуристов в различных видах фигурного катания на коньках.

Средства спортивной тренировки фигуристов-одиночников. Тренировочные нагрузки в одиночном катании: объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов спортивной тренировки фигуристов-одиночников.

Средства спортивной тренировки фигуристов в парном катании (спортивные пары). Тренировочные нагрузки в парном катании: объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов спортивной тренировки фигуристов парного катания.

Средства спортивной тренировки в спортивных танцах на льду. Тренировочные нагрузки в этом виде фигурного катания на коньках: объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов спортивной тренировки танцевальных пар.

Соревновательные программы в каждом виде. Основные правила положения о допуске фигуристов для участия в главных стартах сезона по видам спортивных соревнований.

Тема 21. Совершенствование специальных физических качеств фигуристов в парном катании и спортивных танцах на льду

Направленное развитие и совершенствование физических качеств с использованием общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений (индивидуальные, в парах, с предметами, без предметов, с отягощением, на снарядах, со снарядами и т. д.). Методика

направленного развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в парном катании и спортивных танцах на льду. Методика направленного развития быстроты отдельных двигательных действий, частоты движений, простых и сложных реакций в фигурном катании на коньках. Методика направленного развития общей и специальной выносливости в фигурном катании на коньках. Методика направленного развития гибкости и координационных способностей в фигурном катании на коньках.

Тема 22. Совершенствование технико-тактического мастерства в фигурном катании на коньках

Освоение техники сложных элементов фигурного катания на коньках во всех его видах. Совершенствование прокатов коротких и произвольных программ: прокаты макетом, по частям с различными интервалами отдыха и целиком. Контрольные прокаты соревновательных программ, контрольное исполнение на стабильность сложных элементов. Корректировка техники элементов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Методика составления соревновательных программ фигуристов. Подбор музыкального произведения. Размещение элементов на площадке, последовательность их исполнения.

Совершенствование тактики исполнения элементов в соревновательных программах. Тактические действия фигуристов на спортивных соревнованиях в зависимости от степени владения техникой элементов, тренированности, сбивающих факторов.

Тактика проведения спортивных тренировок на спортивных соревнованиях, тактика проведения разминок. Руководящая роль тренера в выполнении намеченных тактических действий.

Раздел V. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Тема 23. Особенности спортивной тренировки фигуристов в макроцикле

Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в различных периодах макроцикла.

Планирование спортивной подготовки фигуристов в макроцикле. Варианты планирования. Примерные модели распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для спортсменов высокой квалификации.

Особенности тренировки фигуристов в подготовительном периоде на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах спортивной подготовки. Содержание и продолжительность. Характеристика

соревновательного периода макроцикла. Построение тренировочных занятий в соревновательном периоде спортивной подготовки. Содержание спортивной подготовки фигуристов в переходном периоде.

Раздел VI. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Тема 24. Теория и система спортивного отбора в фигурном катании на коньках

Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки фигуриста. Понятие об одаренности и способностях, спортивной пригодности.

Этапы спортивного отбора. Средства и методы спортивного отбора: общие, инструментальные, специфические. Ступени спортивного отбора: начальный отбор (предварительный, текущий, итоговый); перспективный спортивный отбор в сборные команды.

Принципы, основные пути и разновидности спортивного отбора. Основные показатели спортивного отбора: возраст, состояние здоровья фигуриста; спортивно-технический результат и его динамика в течение последних лет спортивной подготовки; уровень развития специальных физических качеств; потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок; наличие цели и мотивации в фигурном катании на коньках.

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (СУСУ)

Тема 25. Педагогический контроль в фигурном катании на коньках

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: поэтапный, оперативный, углубленный. Формы контроля: самоконтроль, педагогический контроль, научно-методический контроль. Методы педагогического контроля.

Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Тема 26. Этапы многолетней спортивной подготовки в фигурном катании на коньках

Пять этапов многолетней спортивной подготовки: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) этап специализированной базовой подготовки; 4) этап максимальной реализации индивидуальных возможностей; 5) этап сохранения достижений.

Цель, задачи, содержание, соотношение различных видов подготовки, основное направление педагогических воздействий на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Раздел VIII. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Тема 27. Медико-биологические и психологические особенности юношеского возраста в фигурном катании на коньках

Закономерности роста и развития организма юных фигуристов. Возрастная периодизация. Биологический возраст. Половое созревание и стадии пубертатного периода.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика мышечной массы и структурное преобразование мышц. Развитие отдельных групп мышц и особенности топографии силы в возрастном аспекте.

Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза. Влияние изменения размеров тела на показатели моторики в онтогенезе. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции юных спортсменов.

Возрастное развитие сенсорных и моторных систем. Возрастные особенности развития нервной системы. Возрастное развитие физиологических систем энергообеспечения: крови, кровообращения, дыхания. Возрастное развитие двигательных функций: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Возрастные особенности младших школьников: равномерное физическое развитие; повышенная эмоциональность, естественным является радостное настроение; процессы возбуждения преобладают над процессами торможения; внимание неустойчиво, произвольное внимание преобладает над произвольным; восприятие малодифференцированное, отсутствует целенаправленность (не умеют выделять главное); преобладает чувственное эмоционально окрашенное восприятие; трудности в воспитании волевых качеств, слабо развита настойчивость (не доводят начатое дело до конца, волевою активность проявляют для того, чтобы быть хорошим исполнителем и заслужить расположение к себе взрослых); во взаимоотношениях со взрослыми: авторитет взрослого (выполняют требования педагога безоговорочно), подражательность взрослому; деятельность характеризуется высокой интенсивностью, но малой продолжительностью, однообразная

деятельность вызывает утомление, учение – ведущий вид деятельности, хотя актуальной остается игра.

Возрастные особенности подростков: неравномерность физического развития: интенсивный рост тела в длину и увеличение веса, наступает половое созревание; критичность мышления; формирование самосознания; «чувство взрослости»; ничего не принимают на веру (все нужно терпеливо разъяснять, доказывать, переубеждать); широта интересов; подростковый максимализм; конфликты со взрослыми; потребность в престиже, в признании; резкие перепады в настроении; общение – ведущий вид деятельности.

Возрастные особенности старших школьников: половое созревание завершается, рост тела в длину замедляется, а прирост массы тела увеличивается; в функциональном отношении готовы к любой физической работе; фигура выравнивается и принимает пропорциональную форму; формируется идеал собственного «Я» в физическом, интеллектуальном, эстетическом и др. отношениях; критичность по отношению к себе (углубленный самоанализ, самооценка своих качеств и особенностей), возникают благоприятные условия для самовоспитания; ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Особенности изменения двигательных функций и свойств личности у детей и подростков в связи с занятиями фигурным катанием на коньках. Специфические особенности психологической подготовки начинающих юных спортсменов. Развитие волевых качеств в процессе овладения техникой фигурного катания на коньках.

Тема 28. Медико-биологические и психологические аспекты спортивного отбора

Методологические основы спортивного отбора. Генетические аспекты спортивного отбора. Оценка степени наследственных влияний на развитие моторики. Анатомо-антропологические критерии спортивного отбора. Пропорции тела, компоненты массы тела, показатели моторики, динамометрии в системе спортивного отбора. Физиологические факторы спортивной работоспособности.

Методы биохимических исследований в системе спортивного отбора. Врачебные обследования в процессе спортивного отбора.

Формы спортивного отбора: прогностическая и констатирующая. Прогностическая – поиск среди тренирующихся спортсменов тех, кто обладает потенциально высокими двигательными качествами или морфологическими характеристиками (соматотипом, размерами тела и т. п.), соответствующими запросам, определенному виду спорта. Констатирующая – поиск среди сформировавшихся спортсменов наиболее подготовленных для выступления в ответственном соревновании или наиболее перспективных для подведения к пику спортивной формы.

Медицинские показатели к спортивному отбору как критерий к отсеву спортсменов, занимающихся фигурным катанием на коньках.

Психологические методики спортивного отбора. Методы спортивного отбора для участия в предстоящем спортивном соревновании по показателям психической надежности сенсомоторных интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов фигуриста.

Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Тема 29. Методы и методики научного исследования в фигурном катании на коньках

Характеристика методов научных исследований. Основные методы исследований, применяемые в фигурном катании на коньках.

Методы научно-педагогического исследования: эмпирические (педагогическое наблюдения, педагогический эксперимент, методы опроса – беседа, интервью, анкетирование; метод контент-анализа, тестирование и др.); теоретические (теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение архивных материалов и пр.); математические методы.

Выполнение педагогических наблюдений в учебной группе. Регистрация физической нагрузки по объему выполненной работы. Регистрация реакции организма на физическую нагрузку по показателям частоты пульса, частоты и глубины дыхания. Тестирование уровня общей, специальной физической и технической подготовленности студентов.

Инструментальные методики исследования: регистрирующие приборы, измерительная аппаратура. Метрологический контроль.

Применение различных методик для оценки состояния организма и уровня развития физических качеств фигуриста.

Тема 30. Организация и проведение научно-исследовательской работы (НИР) и учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) в фигурном катании на коньках

Подбор литературы и составление библиографического указателя. Чтение и конспектирование литературных источников. Изучение состояния вопроса. Определение целей и задач научного исследования. Выбор методов научного исследования.

Методы научного исследования: эмпирические (педагогическое наблюдения, педагогический эксперимент, методы опроса – беседа, интервью, анкетирование; метод контент-анализа и др.); теоретические (теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение архивных материалов и пр.); математические методы.

Методы научного исследования функциональной подготовленности фигуристов: регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС), газоанализ, определение количества гемоглобина и концентрации молочной кислоты в крови.

Методы научного исследования для оценки технической подготовленности в фигурном катании на коньках: киносъемка, метод экспертных оценок.

Методы научного исследования физического развития спортсменов: антропометрия, соматоскопия, рентгенология и полидинамометрия. Методы научного исследования, оценивающие физическую подготовленность фигуриста: тестирование, гониометрия, динамометрия, стабิโลграфия и др.

Инструментальные методы научных исследований: регистрирующие приборы, измерительные средства.

Организация и проведение научных исследований. Разработка плана проведения научного исследования. Анализ, обработка, обобщение и интерпретация результатов научных исследований. Математическая статистика как основной метод анализа и обобщения результатов научного исследования.

Раздел X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

Тема 31. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий фигурным катанием на коньках

Ведущие физкультурно-спортивные сооружения и комплексы для фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям техническими комиссиями международных федераций и ОО «БСК». Виды ледовых площадок.

Оборудование ледовых дворцов (с искусственным льдом) для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках. Основные размеры катков, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные помещения: раздевалки, душевые, массажные, бани и др.

Устройство физкультурно-спортивных сооружений. Обеспечение безопасности на физкультурно-спортивных сооружениях для занятий и проведения соревнований по фигурному катанию на коньках.

Современные естественные и искусственные катки и их эксплуатация. Характеристика крупнейших искусственных катков и физкультурно-спортивных сооружений в Республике Беларусь.

Техническое оснащение катков, их спортивное оборудование и эксплуатация.

Тема 32. Спортивный инвентарь фигуриста

Спортивный инвентарь фигуриста. Модели фигурных ботинок и коньков различных фирм. Крепление фигурных коньков к ботинкам. Виды

коньков для фигурного катания на коньках и их назначение. Особенности строения коньков и ботинок в различных видах фигурного катания на коньках.

Заточка коньков.

Специальные требования к экипировке фигуриста. Костюмы для выступления на соревнованиях (одиночное, парное, танцы на льду, синхронное катание). Костюмы для учебно-тренировочных занятий (на льду, в зале, на открытом воздухе в разное время года). Правила личной гигиены Уход за спортивным инвентарем и спортивной формой.

Тема 33. Спортивные тренажеры и тренажерные устройства для тренировки фигуристов

Применение спортивных тренажеров для обучения элементам фигурного катания на коньках. Спортивные тренажеры и тренажерные устройства для совершенствования техники и развития скоростных, скоростно-силовых качеств и развития выносливости фигуристов. Тренажерные устройства для совершенствования физических качеств фигуристов.

Технические средства для технической подготовки фигуристов в парном катании.

Тема 34. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, финансирование спортивной подготовки фигуристов в национальной команде

Определение понятия «учебно-тренировочный сбор». Учебно-тренировочный сбор как одна из форм учебного процесса по фигурному катанию на коньках. Разновидности учебно-тренировочных сборов: установочный, оздоровительный. Цели и задачи учебно-тренировочных сборов, продолжительность сборов. Количественный состав участников учебно-тренировочного сбора.

Этапы организации учебно-тренировочных сборов по фигурному катанию на коньках. Руководство сборами. Планирование учебно-тренировочных сборов. Составление примерного графика распорядка дня. Особенности методики спортивной тренировки, отдыха, учебы на учебно-тренировочном сборе. Составление примерного отчета (педагогического и финансового) по проведению сбора.

Документы, регламентирующие финансовую деятельность национальных и сборных команд Республики Беларусь по фигурному катанию на коньках. Материально-техническое обеспечение и финансирование спортивной подготовки сборных команд к международным спортивным соревнованиям.

Финансирование республиканских чемпионатов, первенств и этапов Кубка БСК по фигурному катанию на коньках.

Средства финансирования спортсменов, тренеров, судей.

Раздел XI. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 35. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа
по фигурному катанию на коньках)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Классификация прыжков в фигурном катании на коньках
I	2	Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания
I	2	Государственные и общественные органы управления фигурным катанием на коньках в Республике Беларусь
I	2	Организационная структура, цели, задачи и содержание работы Международного союза конькобежцев (ISU)
I	3	Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках
I	4	Особенности соревновательной деятельности во всех видах фигурного катания на коньках
1	5	Классификация вращений в фигурном катании на коньках
I	5	Группы движений, условные обозначения и терминология элементов фигурного катания на коньках.
I	5	Классификация спиралей в фигурном катании на коньках
I	6	История возникновения фигурного катания и его формирования как вида спорта
I	6	История развития видов фигурного катания на коньках. Выдающиеся фигуристы и тренеры
1	6	Развитие фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Сильнейшие белорусские фигуристы, их спортивные достижения
I	7	Организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках
I	7	Положение о спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках, основные разделы документа
I	7	Оценка за технику: положительное и отрицательное GOE. Методика судейства
I	7	Оценка за компоненты: «Композиция» (Composition), «Презентация» (Presentation), «Мастерство катания» (Skating Skills). Методика судейства
I	7	Техническая бригада, функциональные обязанности технических контролеров и технических специалистов

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	7	Виды спортивных соревнований в фигурном катании на коньках
I	8	Состояние современного фигурного катания на коньках и перспективы его развития в Республике Беларусь
II	9	Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки
II	9	Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: скобы, выкрутки
II	9	Характеристика и общие основы техники прыжковых элементов фигурного катания на коньках: прыжки, каскады и комбинации прыжков
II	9	Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: спирали, вращения, прыжки во вращения, комбинированные вращения
II	9	Характеристика, общие требования к технике исполнения элементов парного катания
II	9	Характеристика, общие требования к технике исполнения элементов спортивных танцев на льду
II	9	Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: тройки, крюки, петли
II, IV	10, 22	Тактика в фигурном катании на коньках
II	10	Составление предстартовых и соревновательных разминок в фигурном катании на коньках
II	10	Цель, задачи и варианты прокатов соревновательных программ в различные периоды спортивной подготовки фигуристов
II	11	Характеристика и возрастные особенности развития физических качеств фигуристов: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей
II, IV	11, 21	Методика направленного развития силовых способностей в фигурном катании на коньках
II, IV	11, 21	Методика направленного развития выносливости в фигурном катании на коньках
II, IV	11, 21	Методика направленного развития специальной выносливости в фигурном катании на коньках
II, IV	11, 21	Методика направленного развития быстроты в фигурном катании на коньках
II	11	Сущность и значение физической подготовки для фигуриста
II	11	Методика направленного развития гибкости в фигурном катании на коньках

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	11	Методика направленного развития скоростно-силовых способностей в фигурном катании на коньках
II	11	Методика направленного развития координационных способностей в фигурном катании на коньках
III	12	Методы освоения спортивной техники в фигурном катании. Требования к технической подготовленности фигуриста
III	12	Структура процесса обучения в фигурном катании на коньках
III	13	Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках
III	13	Роль тренера в обучении и воспитании фигуриста
III	14	Методика обучения элементам фигурного катания на коньках для начинающих фигуристов
III	14	Страховка и помощь в процессе обучения элементам фигурного катания на коньках
III	14	Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в фигурном катании на коньках для начинающих фигуристов
III	15	Причины ошибок в технике исполнения элементов фигурного катания на коньках. Предупреждение и устранение ошибок
III	15	Общие методические подходы в обучении технике элементов парного катания
IV	16	Взаимосвязь физической и технической подготовки фигуриста
IV IV	16, 18	Основные виды и содержание спортивной подготовки фигуристов
IV	17	Общая характеристика основных средств и методов спортивной подготовки в фигурном катании на коньках
IV	18	Сущность и особенности музыкально-двигательной подготовки фигуристов
IV	18	Соотношение средств общей и специальной подготовки на различных этапах многолетней подготовки фигуристов
IV	18	Цели, задачи и содержание психологической подготовки фигуристов
IV	18	Цели, задачи и содержание хореографической подготовки в фигурном катании на коньках
IV	18	Информационное обеспечение спортивной подготовки в фигурном катании на коньках
IV	19	Организация и построение учебно-тренировочных занятий с начинающими фигуристами
IV	20	Особенности спортивной подготовки фигуристов в одиночном фигурном катании на коньках
IV	20	Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных парах

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IV	20	Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных танцах на льду
IV	22	Методика составления соревновательных программ в фигурном катании на коньках
IV	23	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
V	23	Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в подготовительном периоде макроцикла
V	23	Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в соревновательном периоде макроцикла
V	23	Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в переходном периоде макроцикла
VI	24	Этапы спортивного отбора в многолетней спортивной подготовке фигуристов: основные средства, методы и критерии спортивного отбора
VII	25	Педагогический контроль, его значение и содержание в фигурном катании на коньках. Виды, формы и методы контроля
VII	26	Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в фигурном катании на коньках
VIII	27	Возрастные особенности подростков, их учет в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности фигуриста
VIII	28	Медико-биологические, педагогические и психологические аспекты спортивного отбора в фигурном катании на коньках
IX	29	Методы научного исследования в фигурном катании на коньках
IX	30	Организация и проведение научного исследования в фигурном катании на коньках
X	31	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий фигурным катанием на коньках
X	32	Спортивный инвентарь фигуриста, особенности строения коньков и ботинок, заточка современных фигурных коньков
X	33	Спортивные тренажеры и тренажерные устройства для обучения и совершенствования техники исполнения элементов фигурного катания на коньках
X	34	Виды учебно-тренировочных сборов. Документация, организация и проведение спортивных сборов по фигурному катанию на коньках

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
к государственному экзамену
по направлению специальности 1-88 02 01-01
«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа
по фигурному катанию на коньках)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
X	34	Виды учебно-тренировочных сборов. Документация, организация и проведение спортивных сборов по фигурному катанию на коньках
IV	16	Взаимосвязь физической и технической подготовки фигуриста
VIII	27	Возрастные особенности подростков, их учет в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности фигуриста
I	2	Государственные и общественные органы управления фигурным катанием на коньках в Республике Беларусь
I	5	Группы движений, условные обозначения и терминология элементов фигурного катания на коньках.
I	6	История возникновения фигурного катания и его формирования как вида спорта
I	6	История развития видов фигурного катания на коньках. Выдающиеся фигуристы и тренеры
IV	18	Информационное обеспечение спортивной подготовки в фигурном катании на коньках
1	5	Классификация вращений в фигурном катании на коньках
I	1	Классификация прыжков в фигурном катании на коньках
I	5	Классификация спиралей в фигурном катании на коньках
VIII	28	Медико-биологические, педагогические и психологические аспекты спортивного отбора в фигурном катании на коньках
IX	29	Методы научного исследования в фигурном катании на коньках
II IV	11, 21	Методика направленного развития быстроты в фигурном катании на коньках
II, IV	11, 21	Методика направленного развития выносливости в фигурном катании на коньках
II	11	Методика направленного развития гибкости в фигурном катании на коньках
II	11	Методика направленного развития координационных способностей в фигурном катании на коньках
II, IV	11, 21	Методика направленного развития силовых способностей в фигурном катании на коньках

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	11	Методика направленного развития скоростно-силовых способностей в фигурном катании на коньках
II, IV	11, 21	Методика направленного развития специальной выносливости в фигурном катании на коньках
IV	22	Методика составления соревновательных программ в фигурном катании на коньках
III	14	Методика обучения элементам фигурного катания на коньках для начинающих фигуристов
III	12	Методы освоения спортивной техники в фигурном катании. Требования к технической подготовленности фигуриста
I	3	Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках
III	15	Общие методические подходы в обучении технике элементов парного катания
IV	17	Общая характеристика основных средств и методов спортивной подготовки в фигурном катании на коньках
IV	16, 18	Основные виды и содержание спортивной подготовки фигуристов
IV	19	Организация и построение учебно-тренировочных занятий с начинающими фигуристами
IX	30	Организация и проведение научного исследования в фигурном катании на коньках
I	7	Организация и проведение спортивных соревнований по фигурному катанию на коньках
III	13	Организация процесса обучения в фигурном катании на коньках
I	2	Организационная структура, цели, задачи и содержание работы Международного союза конькобежцев (ISU)
I	4	Особенности соревновательной деятельности во всех видах фигурного катания на коньках
IV	20	Особенности спортивной подготовки фигуристов в одиночном фигурном катании на коньках
IV	20	Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных парах
IV	20	Особенности спортивной подготовки фигуристов в спортивных танцах на льду
I	7	Оценка за компоненты: «Композиция» (Composition), «Презентация» (Presentation), «Мастерство катания» (Skating Skills). Методика судейства
I	7	Оценка за технику: положительное и отрицательное GOE. Методика судейства

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VII	25	Педагогический контроль, его значение и содержание в фигурном катании на коньках. Виды, формы и методы контроля
I	7	Положение о спортивных соревнованиях по фигурному катанию на коньках, основные разделы документа
IV	23	Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)
III	15	Причины ошибок в технике исполнения элементов фигурного катания на коньках. Предупреждение и устранение ошибок
1	6	Развитие фигурного катания на коньках в Республике Беларусь. Сильнейшие белорусские фигуристы, их спортивные достижения
III	13	Роль тренера в обучении и воспитании фигуриста
IV	18	Соотношение средств общей и специальной подготовки на различных этапах многолетней подготовки фигуристов
II	10	Составление предстартовых и соревновательных разминок в фигурном катании на коньках
I	8	Состояние современного фигурного катания на коньках и перспективы его развития в Республике Беларусь
X	32	Спортивный инвентарь фигуриста, особенности строения коньков и ботинок, заточка современных фигурных коньков
X	33	Спортивные тренажеры и тренажерные устройства для обучения и совершенствования техники исполнения элементов фигурного катания на коньках
III	14	Страховка и помощь в процессе обучения элементам фигурного катания на коньках
III	14	Структура и содержание учебно-тренировочных занятий в фигурном катании на коньках для начинающих фигуристов
III	12	Структура процесса обучения в фигурном катании на коньках.
II	11	Сущность и значение физической подготовки для фигуриста
IV	18	Сущность и особенности музыкально-двигательной подготовки фигуристов
II, IV	10, 22	Тактика в фигурном катании на коньках
II	11	Характеристика и возрастные особенности развития физических качеств фигуристов: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей
II	9	Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: дуги, перетяжки
II	9	Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: скобы, выкрутки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	9	Характеристика и общие основы техники базовых элементов фигурного катания на коньках: тройки, крюки, петли
II	9	Характеристика и общие основы техники элементов одиночного фигурного катания на коньках: спирали, вращения, прыжки во вращения, комбинированные вращения
II	9	Характеристика и общие основы техники прыжковых элементов фигурного катания на коньках: прыжки, каскады и комбинации прыжков
II	9	Характеристика, общие требования к технике исполнения элементов парного катания
II	9	Характеристика, общие требования к технике исполнения элементов спортивных танцев на льду
X	31	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий фигурным катанием на коньках
VII	26	Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в фигурном катании на коньках
II	10	Цель, задачи и варианты прокатов соревновательных программ в различные периоды спортивной подготовки фигуристов
IV	18	Цели, задачи и содержание психологической подготовки фигуристов
IV	18	Цели, задачи и содержание хореографической подготовки в фигурном катании на коньках
V	23	Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в переходном периоде макроцикла
V	23	Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в подготовительном периоде макроцикла
V	23	Цели, задачи, средства, методы и особенности спортивной тренировки фигуристов в соревновательном периоде макроцикла
VI	24	Этапы спортивного отбора в многолетней спортивной подготовке фигуристов: основные средства, методы и критерии спортивного отбора

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**
по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по фигурному катанию на коньках)»

Баллы	Показатели оценки
10 (десять)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
9 (девять)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках), давать им критическую оценку; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
8 (восемь)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках); – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
7 (семь)	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;

Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
6 (шесть)	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно принимать типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
5 (пять)	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках); – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
4 (четыре)	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках); – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента
3 (три)	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках); – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента

Баллы	Показатели оценки
2 (два)	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (фигурное катание на коньках), наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
1 (один)	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по фигурному катанию на коньках)»

Составитель:
Токаревская Ирина Евгеньевна

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *В. А. Гошко*

Подписано в печать 12.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 1,84. Тираж 12 экз. Заказ 44.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.