Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.8 Теория и методика обучения конькобежному спорту

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Сютина Валентина Игоревна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 15

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 17

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	Реализует образовательные программы по конькобежному спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+						
2	Теория и методика единоборств				+				
3	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+		

4	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+		
5	Теория и методика обучения лыжному спорту				+				
6	Теория и методика обучения плаванию			+					
7	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Теория и практика плавания	+							
9	Тренерская практика							+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика обучения конькобежному спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика обучения конькобежному спорту» изучается в 1 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	36
Лекции (Лекции)	4
Практические (Практ. раб.)	32
Самостоятельная работа (СР)	36
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
1 семестр					
1	История возникновения и развития конькобежного спорта	2	-	2	Собеседование
2	Обучение технике скоростного бега на коньках	2	-	4	Собеседование

3	Методика начального обучения конькобежному спорту	-	6	8	Профессиональное испытание
4	Обучение технике бега по прямой в конькобежном спорте	-	6	4	Профессиональное испытание; Тестирование
5	Обучение технике бега по повороту	-	6	6	Профессиональное испытание
6	Обучение технике бега со старта	-	6	6	Профессиональное испытание; Тестирование
7	Совершенствование техники бега по прямой, повороту	-	8	6	Профессиональное испытание

Тема 1. История возникновения и развития конькобежного спорта (ПК-1)

Лекция.

Характеристика вида спорта. Историческая справка о первых упоминаниях о появлении коньков в обществе. Исследования археологов о возникновении коньков. Историческая справка о модификации коньков. Первые национальные и международные сообщества конькобежцев. Проведение первых соревнований по конькам. Развитие конькобежного спорта в 19 и 20 веках. Этапы развития конькобежного спорта в стране. Современное состояние конькобежного спорта. Спортивные достижения конькобежцев современности. Инвентарь, оборудование и спортивные сооружения для конькобежного спорта. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие конькобежного спорта в древности.
2. Развитие конькобежного спорта в 19 веке.
3. Роль Петра I в развитии конькобежного спорта в России.
4. Становление и развитие деятельности Международного союза конькобежцев (международной федерации конькобежного спорта).
5. Программы современных соревнований по конькобежному спорту среди мужчин и женщин.
6. Конькобежный спорт в программе Олимпийских игр.

Тема 2. Обучение технике скоростного бега на коньках (ПК-1)

Лекция.

Техника бега на коньках. Посадка. Основные действия конькобежца. Части и фазы соревновательного упражнения в конькобежном спорте. Особенности начального обучения катанию на коньках. Принципы, средства и методы обучения катанию на коньках. Упражнения, выполняемые без коньков. Упражнения, выполняемые на коньках перед выходом на лед. Упражнения, выполняемые на льду.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника бега на коньках.
2. Фазы техники бега по дистанции.
3. Части техники бега по дистанции.
4. Техника свободное скольжение в конькобежном спорте.
5. Техника отталкивания при беге по прямой и по повороту.
6. Специальные подготовительные упражнения для изучения бега по прямой.

7. Специальные подготовительные упражнения для изучения бега по повороту.

Тема 3. Методика начального обучения конькобежному спорту (ПК-1)

Практическое занятие.

Подводящие и имитационные упражнения в помещении и на открытом воздухе для овладения техникой бега на коньках.

Подводящие и имитационные упражнения в помещении и на открытом воздухе для овладения техникой бега на коньках. Обучение посадке конькобежца, высокая, средняя, низкая. Равновесие при скольжении на двух и одном коньке. Медленное катание в высокой посадке; выработка щущения скольжения на льду до упора внутренним ребром конька. Скольжение на боих коньках в средней и низкой посадке после разбега и смещение туловища влево и вправо со скольжением свободной от нагрузки ноги параллельно опорной.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Подготовить подводящие и имитационные упражнения в помещении и на открытом воздухе для конькобежного спорта.

2 2. Изучение техники бега по прямой.

Тема 4. Обучение технике бега по прямой в конькобежном спорте (ПК-1)

Практическое занятие.

Смещение веса тела. Отталкивание одноопорное, двухопорное, свободное скольжение. Согласование движений ног; темп и ритм движений. Согласование движений ног, рук, туловища.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Изучение техники бега по прямой.

2 2. Специальные подготовительные упражнения для изучения бега по прямой.

Тема 5. Обучение технике бега по повороту (ПК-1)

Практическое занятие.

Вход в поворот. Движение ног, их согласование. Одноопорное и двухопорное отталкивание. Движение туловища, руками и одной правой рукой. Согласование движений ног, рук, туловища. Выход из поворота.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Изучение технике бега по повороту.

2 2. Специальные подготовительные упражнения для изучения бега по повороту.

Тема 6. Обучение технике бега со старта (ПК-1)

Практическое занятие.

Стартовая поза. Стартовый разбег. Движение руками. Повороты в движении дугой, переступанием. Обучение технике торможения: задней частью конька, "полуплугом", "плугом", боком, переступанием, внешним ребром правого конька.

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Изучение техники бега со старта, стартовая поза.

Тема 7. Совершенствование техники бега по прямой, повороту (ПК-1)

Практическое занятие.

Обучение методике бега по повороту. Скольжение на левом ребре конька при отталкивании одним правым. Переступание правой ноги через левую в высокой посадке. Прохождение дистанции до 3000 м. Катание в парах ("карусель"). Бег по дуге и по кругу малого радиуса. Вход в поворот и выход из поворота. Подвижная игра "Бег с препятствиями".

Задания для самостоятельной работы.

1 1. Изучение техники катания в парах («карусель»).

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	История возникновения и развития конькобежного спорта	Собеседование	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1-3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
2.	Обучение технике скоростного бега на коньках	Собеседование	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, правильно и четко отвечает на поставленные вопросы. 4-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе на вопросы. 1-3 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы - баллы не зачисляются.
3.	Методика начального обучения конькобежному спорту	Профессиональное испытание	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять технику бега в коньках 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике бега в коньках. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике бега в коньках. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике бега в коньках - баллы не засчитываются.
4.	Обучение технике бега по прямой в конькобежном спорте	Профессиональное испытание	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять технику бега по прямой в коньках 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике бега по прямой в коньках. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике бега по прямой в коньках. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике бега по прямой в коньках - баллы не засчитываются.

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает 8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится соревновательная подготовка и календарь соревнований. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются. 8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится спортивная тренировка, четко характеризует виды спортивной подготовки. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются. 8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает типы критериев спортивных результатов. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.
5.	Обучение технике бега по повороту	Профессиональное испытание	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять технику бега по повороту в коньках 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике бега по повороту в коньках. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике бега по повороту в коньках. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике бега по повороту в коньках - баллы не засчитываются.

6.	Обучение технике бега со старта	Профессиональное испытание	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять технику бега со старта в коньках 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике бега со старта в коньках. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике бега со старта в коньках. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике бега со старта в коньках - баллы не засчитываются.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает 8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится соревновательная подготовка и календарь соревнований. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются. 8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает как строится спортивная тренировка, четко характеризует виды спортивной подготовки. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются. 8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы, знает типы критериев спортивных результатов. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в описании функций спорта - баллы не зачисляются.

7.	Совершенствование техники бега по прямой, повороту	Профессиональное испытание	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять технику бега по прямой и повороту в коньках. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике бега по прямой и повороту в коньках. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике бега по прямой и повороту в коньках. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике бега по прямой и повороту в коньках - баллы не засчитываются.
8.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
9.	Премиальные баллы		10	10 - 9 баллов - студент активно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 8-7 баллов - студент хорошо участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 6-5 баллов - студент удовлетворительно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам) 4-2 балла - студент не удовлетворительно участвует на занятиях (отвечает на вопросы, делает доклады и презентации по темам)
10.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Профессиональное испытание

Тема 3. Методика начального обучения конькобежному спорту

Выполнять технику бега в коньках

Тема 4. Обучение технике бега по прямой в конькобежном спорте

Выполнять технику бега по прямой в коньках

Тема 5. Обучение технике бега по повороту

Выполнять технику бега по повороту в коньках

Тема 6. Обучение технике бега со старта

Выполнять технику бега со старта в коньках

Тема 7. Совершенствование техники бега по прямой, повороту

Выполнять технику бега по прямой и повороту в коньках.

Собеседование

Тема 1. История возникновения и развития конькобежного спорта

Возникновение конькобежного спорта.

Этапы развития конькобежного спорта в России.

Участие российских конькобежцев в международных соревнованиях – чемпионатах мира и Европы.

Участие конькобежцев в зимних Олимпийских играх.

Тема 2. Обучение технике скоростного бега на коньках

Предмет и задачи обучения в конькобежном спорте.

Структура процесса обучения.

Формы организации процесса обучения.

Особенности состава средств и методов.

Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена

Тестирование

Тема 4. Обучение технике бега по прямой в конькобежном спорте

1. Сколько элементов техники бега в скользящем шаге?

А – четыре

б – пять

в – шесть

г – семь.

1 2. Какой элемент скользящего шага характеризует рабочую позу конькобежца?

а – посадка

б - упор лежа

в - прогнувшись

г – боком

1 3. Какой элемент скользящего шага характеризует главное действие, поддерживающее скорость конькобежца?

а - отталкивание

б - маховые движения

в - подпрыгивание

г - полѐт

1 4. Сколько фаз в скользящем шаге в беге по прямой?

а - 4 фазы

б 5 фаз

в - 3 фазы

г - 2 фазы

1 5. Из скольких шагов состоит цикл движений конькобежца ?

а - четырех

б - двух

в - трех

г – одного

1 6. Из каких периодов состоит скользящий шаг?

а - одноопорный

б - двухопорный

в - смешанный
г – прыжковых

1 7. Укажите границы фазы свободного проката
а - постановка свободного шага
б - отрыв от опоры толчковой ноги
в - начало смещения ОЦТ
г - вертикальное колебание ОЦТ

1 8. Укажите границы фазы одноопорного отталкивания
а - начало смещения ОЦТТ
б - отрыв толчковой ноги от опоры
в - начало постановки на лед свободной ноги
г -начало маха правой рукой

1 9. Укажите границы фазы отталкивания в двухопорном положении
а - отрыв толчковой ноги от опоры
б - мах правой ногой
в - начало касания льда маховой ногой
г - отрыв толчковой ноги от льда

1 10. Скользящий шаг в беге по повороту состоит:
а - из трех фаз
б - из четырех фаз
в - из двух фаз
г - из пяти фаз

Тема 6. Обучение технике бега со старта

1. Какие силы действуют на тело двигающегося конькобежца?
а - опрокидывающие
б - двигающие
в - тормозящие
г – преодолевающие

1 2. Какие тормозящие силы, действуют на конькобежца?
а - сопротивление среды
б - трение
в – плохой лѐд
г – атмосферное давление

1 3. Какая поза наиболее часто применяется конькобежцами на старте?
а- стоя боком к линии старта, коньки параллельно к друг другу
б- упор присев, с опорой на правую руку
в - упор на носок конька свободной ногой, толчковый конѐк перпендикулярен направлению бега, туловище параллельно линии старта
г - оба конька развернуты носками максимально в стороны и расположены вплотную к линии старта.

1 4. Определите средства тренировки для обучения технике бега на коньках.
а - физические упражнения
б - специальные упражнения
в - специфические упражнения
г- аутогенная тренировка

1 5. Какие методы обучения технике бега на коньках Вы знаете?
а - целостный метод
б - отдельными частями
в - на тренажерах

г – автогенный

1 6. Какова последовательность обучения технике бега на коньках?

а - первоначальное обучение

б - углубленное разучивание элементов техники бега на коньках

в - закрепление и совершенствование техники

г - обучение катанию по прямой

1 7. Кто и когда изобрел трубчатые беговые коньки?

а – А.Паншин 1892 г.

б - Я.Мельников 18978 г.

в – А.Паншин 1870 г.

г – А.Паульсен и К.Вернер – 1880 г.

1 8. В каком году и где был организован первый клуб конькобежцев?

а - 1824 г. в Москве

б - 1804 в Петербурге

в - 1864 в Москве

г - 1864 г. в Петербурге

1 9. Где и когда был проведен первый Чемпионат России по конькобежному спорту и на какие дистанции?

а - Москва 1864 г. – 1,5 версты

б - Самара 1890 г.– 500 м и 3000 м.

в - Саратов 1990 г. – 1500 и 5000 м

г - Москва 1889 г. – 3 версты.

1 10. В каком году был организован Международный союз конькобежцев (ИСУ)?

а – 1892 г.

б – 1865 г.

в – 1878 г.

г – 1900 г.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1. Выступление конькобежцев на ЧЕ, мира и этапах Кубка мира.
2. Анализ участия конькобежцев России на Зимних олимпийских играх (мужчин, женщин).
3. Задачи и роль Международного союза конькобежцев в развитии конькобежного спорта.
4. Дать объяснение терминам употребляемым в конькобежном спорте.
5. Анализ построения скользящего шага в беге по прямой и повороту.
6. Характеристика элементов техники бега: а) посадка конькобежца; б) отталкивание; в) свободное скольжение (скольжение в равновесии); г) смещение; д) маховые движения; е) постановка конька на лед.
7. Характеристика фазовой структуры скользящего шага.
8. Характеристика методов обучения в конькобежном спорте
9. Характеристика методов обучения в конькобежном спорте.
10. Характеристика средств обучения в конькобежном спорте.
11. Последовательность обучения элементам техники бега на коньках.
12. Методика обучения основным элементам техники бега на коньках.
13. Ошибки при обучении, причины возникновения и способы их устранения.
14. Дать понятие «готовности», «подготовки» и «Спортивной тренировки».
15. Цели и задачи спортивной тренировки.
16. Характеристика средств спортивной тренировки.

17. Характеристика методов спортивной тренировки.
18. Характеристика физических качеств конькобежца: а) силы, б) быстроты, в) выносливости, г) гибкости, д) ловкости.
19. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде конькобежца.
20. Основные приемы и действия конькобежца при точке коньков.
21. Права и обязанности спортсмена при участии в соревнованиях.
22. Правила бега по дистанции.
23. Обязанности судей обслуживающих соревнования

Типовые задания для зачета (ПК-1)

1. Первые беговые коньки для конькобежцев с тонким лезвием были сконструированы

A. в начале 80-х годов XIX века

B. в начале 80-х годов XVIII века

C. в начале XX века

2. Первым в истории чемпионом мира по конькобежному спорту стал

A. Александр Паншин

B. Александр Панин

C. Николай Панин-Коломенкин

3. Международный союз конькобежцев (международная федерация конькобежного спорта) был основан …

A. в 1892 году

B. в 1792 году

C. в 1896 году

4. В программу зимних олимпийских игр коньки были включены

A. в 1924 году

B. в 1952 году

C. в 1956 году

5. Шестикратной олимпийской чемпионкой была советская конькобежка

A. Лидия Скобликова

B. Раиса Сметанина

C. Галина Кулакова

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	ПК-1.6 Реализует образовательные программы по конькобежному спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	ПК-1.6 Не реализует образовательные программы по конькобежному спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Кацук Л.М. Конькобежный спорт : УМК по спец.: Физ. культура и спорт. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD).
2. Степаненко Е. П. Конькобежный спорт : учебник. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 264 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Туренков А. Н., Белоусов А. Д., Трусова Н. В. Конькобежный спорт : электронное учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2015. - 141 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481642

6.3 Иные источники:

1. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
3. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/
4. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
SPSS Statistic
Microsoft Windows 10
LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
3. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
4. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.