Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

Основы конькобежной подготовки

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:
зачеты 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**8(4.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	24	24	24	24
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
Сычева Любовь Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины
Основы конькобежной подготовки

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, а также вооружение обучающимися специальных знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности бедующего тренера.

Задачи изучения дисциплины:

- подбирать и применять средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося;
- разрабатывать содержание занятий в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния тренирующихся;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на возрастные особенности занимающихся;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности,

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Физиология человека

Анатомия человека

Физическая культура

Теория и методика физической культуры и спорта.

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-4 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуре и спорта

ПК-4.1 Обеспечивает учебно-методическое сопровождение по дополнительным общеобразовательным программам в физической культуры и спорта

Знает: средства и методы конькобежного спорта.

ПК-4.2 Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программ детей и взрослых в сфере физической культуры и спорта

Умеет:

- подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося;
- применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Конькобежный спорт в системе физического воспитания			
1.1	История развития конькобежного спорта /Лек/	8	2	0
1.2	Формы организации и содержания занятий. Общие основы техники бега на коньках /Лек/	8	2	0
1.3	Основы техники бега по прямой /Пр/	8	2	2
1.4	Основы техники бега по повороту /Пр/	8	2	0
1.5	Основы техники бега со старта /Пр/	8	2	2
1.6	Основы техники финиширования /Пр/	8	2	0
1.7	История образования /Ср/	8	4	0
1.8	Классификация конькобежного вида спорта /Ср/	8	4	0
1.9	Развитие конькобежного спорта /Ср/	8	4	0
	Раздел 2. Средства и методы обучения конькобежной техники			
2.1	Технология проведения тренировочного занятия /Пр/	8	4	2
2.2	Развитие физических качеств, средствами (ОФП, СФП) на льду /Пр/	8	2	0
2.3	Углубленное изучение техники бега на коньках /Ср/	8	10	0
2.4	Анализ конькобежного шага /Ср/	8	10	0
	Раздел 3. Коньки в тренировочном процессе			
3.1	Совершенствование техники конькобежного хода /Пр/	8	4	0

3.2	Учебная практика проведения групповых занятий (подготовительной и основной частей урока) /Пр/	8	2	0
3.3	Учебная практика проведения игровых форм /Пр/	8	2	0
3.4	Оценка уровня прохождения дистанций /Пр/	8	2	0
3.5	Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту /Ср/	8	8	0
3.6	Особенности проведения специализированной разминки (стайера, спринтера) /Ср/	8	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

8 семестр, 2 лекции, 12 практических занятий

Раздел 1. Конькобежный спорт в системе физического воспитания

Лекция № 1 (2 часа)

История развития конькобежного спорта

Вопросы и задания:
1. История развития конькобежного спорта.
2. Строение коньков.
3. Спортивная экипировка конькобежца.
4. Коньки как средство пропаганды спорта и физической культуры.

Лекция № 2 (2 часа)

Формы организации и содержания занятий. Общие основы техники бега на коньках

Вопросы и задания:
1. Техника безопасности на занятиях по методике конькобежного спорта.
2. Посадка конькобежца
3. Техника бега по прямой
4. Техника бега по повороту
5. Техника бега со старта
6. Техника финиширования

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основы техники бега по прямой

Вопросы и задания:
1. Подобрать современные методы обучения техники на коньках
2. Термины и основные понятия
3. Начальное обучение катания на коньках
4. Виды торможения.
5. Дать представление о техники бега по прямой
6. Фазовый анализ конькобежного шага.
7. Подобрать подводящие упражнения для выполнения бега по прямой.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Основы техники бега по повороту

Вопросы и задания:
1. Углубленное изучение элементов техники
2. Дать представление о техники бега по повороту.
3. Особенности техники бега по повороту.
4. Работа рук при беге по повороту
5. Фазовый анализ бега по повороту.
6. Подбор и проведение эстафет на льду конкретного занятия

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Основы техники бега со старта

Вопросы и задания:
1. Дать представление о техники бега со старта
2. Стартовые команды
3. Стартовые фазы (старт, стартовый разбег, переход от стартовых шагов к бегу по дистанции).
4. Бег по дистанции.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Основы техники финиширования

Вопросы и задания:
1. Дать представление о техники финиширования
2. Ритм шага.
3. Темп шага.
4. Подбор и проведение игр и эстафет на льду

Раздел 2. Средства и методы обучения конькобежной техники

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Технология проведения тренировочного занятия

Вопросы и задания:

1. Упражнения направления на подготовку к выходу на лед
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц туловища.
4. Упражнения для мышц ног.
5. Упражнения для развития гибкости.
6. Упражнения для развития динамической гибкости.
7. Упражнения для развития статической гибкости.
8. Упражнения аэробной направленности.
9. Упражнения на расслабление.
10. Упражнения для развития силовых способностей: для развития максимальной мышечной силы; для развития силовой выносливости; для комплексного развития скоростно-силовых способностей.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Развитие физических качеств, средствами (ОФП, СФП) на льду

Вопросы и задания:

1. Использование средств в воспитании физических качеств и способностей конькобежцев: общеразвивающие, специально -подготовительные, основные упражнения на льду (ОФП, СФП)

Раздел 3. Коньки в тренировочном процессе

Практические занятия № 8-9 (4 часа)

Совершенствование техники конькобежного хода

Вопросы и задания:

1. Циклы конькобежного хода
2. Подбор специально-подготовительных упражнений
3. Особенности проведения тренировочного занятия по конькобежному спорту.
4. Проверка умений прохождение конькобежным ходом.
5. Разработать комплекс специально-подготовительных упражнений.

Практическое занятие № 10 (2 часа)

Учебная практика проведения групповых занятий (подготовительной и основной частей урока)

Вопросы и задания:

1. Правильный подбор упражнений.
2. Исправление ошибок у занимающихся.
3. Какими профессиональными умениями и навыками владеет обучающийся при проведении упражнений на группе занимающихся?

Практическое занятие № 11 (2 часа)

Учебная практика проведения игровых форм

Вопросы и задания:

1. Правильный подбор упражнений или игр для проведении конкретного занятия.
2. Соблюдение техники безопасности при играх на льду
3. Правильный выбор игровых форм с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

Практическое занятие № 12 (2 часа)

Оценка уровня прохождения дистанций

Вопросы и задания:

Практический раздел включает:

1. бег на дистанцию 100 м девушки – 19 секунд; юноши - 15 секунд
2. бег на дистанцию 300м девушки – 55 секунд; юноши - 50 секунд

бег на дистанцию 500м девушки – 1:20, 0; юноши – 1:15,0

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	История образования	1. Что известно о происхождении коньков? 2. Когда начали создаваться первые конькобежные клубы? 3. Первые чемпионы России по конькобежному спорту. 4. Виды дистанций 5. Нормативные документы 6. Характеристика катков 7. Требования к инвентарю 8. Экипировка	Реферат
2	Классификация конькобежного вида спорта		
3	Развитие конькобежного спорта		
4	Углубленное изучение техники бега на коньках	1. Разработка конспекта подготовительной части занятия 2. Разработка конспекта основной части занятия.	Конспект
5	Анализ конькобежного шага		

		3.Разработка конспекта игровых форм и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	
6	Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту	Требования к проведению соревнований	Положение, протоколы
7	Особенности проведения специализированной разминки (стайера, спринтера)		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Развитие конькобежного спорта	Поиск и обзор литературных и электронных источников информации на тему (на выбор): 1. Этапы многолетней подготовки спортсменов 2. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх. 3. Анализ побед и поражений советских конькобежцев 4. Спортивные достижения разных лет советских спортсменов.	Презентация
2	Углубленное изучение техники бега на коньках	Углубленное изучение техники бега на коньках. Анализ конькобежного шага	Реферат
3	Особенности проведения специализированной разминки (стайера, спринтера)	Подготовка к проведению разминки	Комплекс упражнений

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Туренков, А.Н.	Конькобежный спорт : электронное учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481642	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015,

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Харисова, Л.М.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой деятельности : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636	Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011,
Л2.2	ред. Б.В. Улезко, Н.П. Курусканова	3. Спорт, олимпизм, олимпийский край: к зимним олимпийским играм 2014 г. в г. Сочи: Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции (Краснодар-Сочи, 21-22 декабря 2010 г.) : сборник статей http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236909	Краснодар : Издательство Краснодарского центра научно-технической информации, 2010,
Л2.3	Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова	лимпийская энциклопедия: Зимние Олимпийские игры : энциклопедия : в 2-х т http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241967	сост. В.Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2014,

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал спортивных игр. Оснащенность: Стенка гимнастическая(шведская)-5шт., Скамейки гимнастические, Щит баскетбольный.
7.3	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Основы конькобежной подготовки»

Курс 4 Семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Конькобежный спорт в системе физического воспитания»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа (письменная самостоятельная работа)	2	4
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	4
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	2	4
Контрольное мероприятие по разделу (письменная работа)		2	4
Промежуточный контроль		8	16
Наименование раздела: «Средства и методы обучения конькобежного спорта»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	4	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	14	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу: Проведение учебно-тренировочного занятия.		4	6
Промежуточный контроль		25	41
Наименование раздела: «Коньки в тренировочном процессе»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа (письменная работа)	4	7
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	4	7
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	4	7
Контрольное мероприятие по разделу: Оценка технического выполнения конькобежного хода		4	7
Промежуточный контроль		16	28
Промежуточная аттестация		7	15
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Конькобежный спорт в системе физического воспитания»			
1	Аудиторная работа	Конспект лекций, письменная самостоятельная работа, устные ответы 1. Конькобежного спорта как научная дисциплина. История развития конькобежного спорта. 2. Строение коньков. 3. Спортивная экипировка конькобежца. 4. Коньки как средство пропаганды спорта и физической культуры. 5. Формы организации и содержания занятий.6. 6. Общие основы техники бега на коньках: Критерии – полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей 4 баллов	История развития конькобежного спорта Формы организации и содержания занятий. Общие основы техники бега на коньках Основы техники бега по прямой Основы техники бега по повороту Основы техники бега со старта Основы техники финиширования Образовательные результаты: Знает: средства и методы конькобежного спорта.

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Реферат на темы: 1. Методика конькобежного спорта как научная дисциплина. 2. Место конькобежного спорта в системе физического воспитания. 3. История развития и появление первых коньков. 4. Овладение первой техникой различных способов передвижения на коньках. 5. Строение коньков. 6.Виды дистанций 7. Нормативные документы 8. Характеристика катков 8. Требования к инвентарю 10. Экипировка Критерии – полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей Критерии: 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. 3 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 4 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы.	История образования Классификация конькобежного вида спорта Развитие конькобежного спорта Образовательные результаты: Знает: средства и методы конькобежного спорта.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовка электронной презентации 1. Возникновение коньков. 2. Участие советских спортсменов в Олимпийских играх. 3. Анализ побед и поражений советских конькобежцев 4. Спортивные достижения разных лет советских спортсменов. 2 - не полное соответствие содержания теме, отсутствие логической связи изложенной информации; - несвоевременное выполнение задания; 3 - неполное раскрытие содержания; недочеты в оформлении слайдов; 4 - соответствие содержания теме, правильная структурированность информации, наличие логической связи изложенной информации; соответствие требованиям, работа предоставлена в срок.	Развитие конькобежного спорта Образовательные результаты: Знает: средства и методы конькобежного спорта.
Контрольное мероприятие по разделу		Письменные проверочные работы:	Образовательные результаты:

		Требования к выполнению контрольной работы: - время выполнения контрольной работы 15-20 мин. - работа выполняется письменно. Критерии оценивания работы: 2 балла – работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме, правильно записано по терминологии (допустимо 3 незначительные ошибки). 4 балла – работа соответствует теме, отражает не все основные положения по данной теме, допущено7 – 9 грубых и средних ошибок по терминологии	Знает: средства и методы конькобежного спорта.
Промежуточный контроль (количество баллов)		Обучающийся может получить за раздел минимальное количество баллов -8, Максимальное- 16	
Текущий контроль по разделу «Средства и методы обучения конькобежного спорта»			
1	Аудиторная работа	1. Разработка комплекса упражнений подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Общие требования к выполнению упражнений. Упражнения специальной направленности. Упражнения направление на подготовку к выходу на лед. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития динамической гибкости. Упражнения для развития статической гибкости. Упражнения аэробной направленности. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития силовых способностей: для развития максимальной мышечной силы; для развития силовой выносливости; для комплексного развития скоростно-силовых способностей. Критерии: 2 балла – наличие конспекта и не менее 10 упражнений; 3-4 балла – полный развернутый конспект с мелкими методическими ошибками, 5- баллов - наличие конспекта и 10-12 упражнений, полный развернутый конспект с методическими указаниями на каждое упражнение, технически правильно подобраны упражнения, упражнения подобранны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, занятие проводится в соответствии с грамотной терминологией. 2. Разработка и проведение комплекса упражнений основной части учебно-тренировочного занятия Критерии: 2 балла – наличие конспекта и не менее 10 упражнений; 3-4 баллов – полный развернутый конспект с мелкими методическими ошибками. 5-баллов - наличие конспекта и 10-12 упражнений, полный развернутый конспект с методическими указаниями на каждое упражнение, технически правильно подобраны упражнения, упражнения подобранны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, занятие проводится в соответствии с грамотной терминологией.	Технология проведения тренировочного занятия Развитие физических качеств, средствами (ОФП, СФП) на льду Образовательные результаты: Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; - применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося

2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1.Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (подготовительная часть учебно- тренировочного занятия) Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития динамической гибкости. Упражнения для развития статической гибкости. Упражнения аэробной направленности. Критерии: 5 баллов - наличие конспекта и не менее 12 упражнений ; 6-7 баллов - полный развернутый конспект с мелкими методическими ошибками, оформленный по технологии выполнения., не менее 12 упражнений, 8 баллов - наличие конспекта и 14 упражнений, полный развернутый конспект с методическими указаниями на каждое упражнение, технически правильно подобраны упражнения, оформленный по технологии выполнения, в печатном виде с графическим построением. 2.Разработка конспекта (основной части занятия) Упражнения на расслабление. Упражнения для развития динамической гибкости. Упражнения для развития статической гибкости. Упражнения аэробной направленности. Упражнения на расслабление. Упражнения для развития силовых способностей: для развития максимальной мышечной силы; для развития силовой выносливости; для комплексного развития скоростно-силовых способностей. Критерии: 5 баллов - наличие конспекта и соблюдение технологии выбора упражнений в соответствии с поставленными задачами и с методическими указаниями на каждое упражнение. 6 баллов - наличие конспекта и соблюдение технологии выбора упражнений в соответствии с поставленными задачами и с методическими указаниями на каждое упражнение, технически грамотно подобранны упражнения, 7 баллов - наличие конспекта и соблюдение технологии выбора упражнений в соответствии с поставленными задачами и с методическими указаниями на каждое упражнение, технически грамотно подобранны упражнения, оформленный по технологии выполнения, в печатном виде с графическим построением. 3.Разработка конспекта игровых форм и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. (Эстафет и подвижные игры на коньках) Игры и эстафеты на коньках. Общие требования по проведению игровых форм. Критерии:	Углубленное изучение техники бега на коньках Анализ конькобежного шага Образовательные результаты: Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; - применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося

		4 балла - наличие конспекта или сценария, положения о проведении игры или эстафеты, игра должна соответствовать возрасту, не должна быть травмаопасной, игра должна быть сюжетной и интересной, должна соблюдаться профессиональная терминология; 5 баллов - полный развернутый конспект с мелкими методическими ошибками. 6 баллов - наличие конспекта и 10-12 упражнений, полный развернутый конспект с методическими указаниями на каждое упражнение, технически правильно подобраны упражнения, игра должна быть сюжетной и интересной, должна соблюдаться профессиональная терминология;	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Реферат «Углубленное изучение техники бега на коньках» «Анализ конькобежного шага» Критерии: полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей Критерии: 4 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. 5-6 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 7 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы.	Углубленное изучение техники бега на коньках Образовательные результаты: Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; - применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося
Контрольное мероприятие по разделу		Проведение учебно-тренировочного занятия (тема на выбор) Критерии оценивания: 7 баллов – упражнения подобранны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, занятие проводится в соответствии с грамотной терминологией, конспеккт представлен в письменном виде. 6 баллов – упражнения подобранны в правильной последовательности в соответствии с логикой построения, допущены незначительные ошибки в терминологии, комплекс представлен в письменном виде. Допущено 2 ошибки. 5 баллов – незначительные ошибки в подборе упражнений в последовательности и в соответствии с логикой построения, допущены незначительные ошибки в терминологии, комплекс представлен в письменном виде. Допущено 3 ошибки. 4 балла – ошибки в подборе упражнений в последовательности и в соответствии с логикой построения, допущены ошибки в терминологии, комплекс представлен в письменном виде. Допущено 4 ошибки.	Образовательные результаты: Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; - применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося

Промежуточный контроль (количество баллов)		Обучающийся может получить за раздел минимальное количество баллов -25, Максимальное- 41	
Текущий контроль по разделу «Коньки в тренировочном процессе»			
1	Аудиторная работа	Письменные проверочные работы Требования к выполнению контрольной работы: - время выполнения контрольной работы 15-20 мин. - работа выполняется письменно. Критерии оценивания работы: 7 баллов – работа структурирована, отражает все основные положения по данной теме, правильно записано по терминологии (допустимо 3 незначительные ошибки). 4 балла – работа соответствует теме, отражает не все основные положения по данной теме, допущено 7 – 9 грубых и средних ошибок по терминологии	Совершенствование техники конькобежного хода Образовательные результаты: Знает: средства и методы конькобежного спорта.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	Положения о проведения соревнований по конькобежному спорту. Положение о соревнованиях должно состоять из следующих разделов: — цели и задачи соревнований; — время и место проведения соревнований; — руководство соревнованиями; — условия приема участников; — время и место подачи заявок и работы мандатной комиссии; — участники соревнований; — программа и условия проведения соревнований; — условия и порядок определения личных и командных результатов; — награждение победителей. Критерии: 3 балла - соответствует требованием проведения соревнования, Но имеет недочеты в терминологии, в построении и структуре. 4 балла - имеет недочеты в терминологии, в построении структуре проведения соревнования, имеются мелкие ошибки в оформлении протоколов и документации. 5 баллов - соответствует требованием проведения соревнования, грамотная терминология. Оформление документов соответствует всем требования по положению	Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту Особенности проведения специализированной разминки (стайера, спринтера) Образовательные результаты: Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Разработка комплекса специальных упражнений (Спринтеров, стайеров) Упражнения для подготовки спортсменов на длинные дистанции и спортсменов, которые имеют предпосылки спринтерского бега на коньках Критерии: 4 балла – наличие конспекта и не менее 10 упражнений; 5 баллов – полный развернутый конспект с мелкими методическими ошибками. 6-7 баллов - наличие конспекта и 10-12 упражнений, полный развернутый конспект с методическими указаниями на каждое упражнение, технически правильно подобраны упражнения, терминалогия соотвествует общим требованиям.	Особенности проведения специализированной разминки (стайера, спринтера) Образовательные результаты: Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; - применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося
Контрольное мероприятие по разделу		Оценка технического выполнения конькобежного хода: 4 балла- посадка конькобежца высокая, руки работают размашисто, Угол в коленном суставе составляет выше 120 градусов, толчок ногой слабый.	Оценка уровня прохождения дистанций Образовательные результаты:

	5 баллов -посадка конькобежца выше 90градусов, руки работают вперед назад, угол в коленном суставе составляет выше 100 градусов, толчок ногой не достаточно сильный. 6 баллов -посадка конькобежца ниже 90градусов, руки работают: вперед согнута в локтевом суставе, назад рука уходит прямая, угол в коленном суставе составляет ниже 90 градусов, толчок ногой мощный. Тестирование 4 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста; 7 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; Тесты	Знает: средства и методы конькобежного спорта. Умеет: - подбирать средства и методы конькобежного спорта в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося; - применять средства и методы конькобежного спорта в тренировочном процессе в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями занимающегося
Промежуточный контроль (количество баллов)	Обучающийся может получить за раздел минимальное количество баллов -16 Максимальное- 28	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	