УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ
по учебной дисциплине «**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**»
для студентов **1 курса дневной**, **1,2 курса заочной** форм получения образования
для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (биатлон)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

Содержательный модуль - 1. Общие основы теории и практики избранного вида спорта на этапе начальной подготовки (биатлон)

Модуль – 1. «Основы теории и методики избранного вида спорта» как учебная дисциплина

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»
2. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по биатлону.
3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в биатлоне.
4. Допинг в современном спорте

Модуль – 2. Характеристика избранного вида спорта (биатлон).

1. Биатлон в системе спорта высших достижений
2. История возникновения, основные этапы и тенденции развития биатлона
3. Классификация, систематика и терминология
4. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по биатлону

Модуль – 3. Техника и тактика в биатлоне

1. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
3. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы

4. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
5. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
6. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом
7. Анализ техники передвижения одновременным одношажным конькоовым ходом
8. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
9. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным конькоовым ходом
10. Внутренняя баллистика.
11. Внешняя баллистика.
12. Общие основы изготовки в стрельбе из винтовки. Требования к изготовке
13. Факторы, определяющие степень устойчивости тела спортсмена
14. Факторы, снижающие результативность стрельбы в биатлоне
15. Анализа техники прицеливания, дыхания, обработки спуска

Содержательный модуль – 2. Физические, психологические качества биатлонистов, средства и методы их развития

Модуль - 4. Физические качества и требования к уровню их развития в биатлоне.

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность»
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне.
3. Методика развития скоростных способностей
4. Характеристика выносливости и ее виды
5. Методика развития выносливости
6. Характеристика силовых способностей и их проявление в биатлоне
7. Методика развития силовых способностей
8. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне
9. Методика развития скоростных способностей
10. Характеристика координационных способностей и их проявление в биатлоне
11. Методика развития координационных способностей.
12. Характеристика гибкости и ее проявление в биатлоне.
13. Методика подбора упражнений для развития гибкости

Модуль – 4. Тактическая подготовка в биатлоне.

1. Тактика соревновательной деятельности в биатлоне
2. Специфические особенности тактики биатлониста
3. Контроль тактической подготовленности в биатлоне
4. Анализ программы спортивных соревнований по биатлону

Модуль – 5. Психологическая подготовка в биатлоне.

1. Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность».
2. Психические качества, определяющие успех в спорте высших достижений.
3. Формирование мотивации занятий спортом и волевая подготовка
4. Контроль психологической подготовленности биатлонистов

Содержательный модуль – 3. Организационно-методическая структура обеспечения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Модуль - 6. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки

1. Цель задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
2. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ
3. Методика организации контроля уровня физической подготовки в СУСУ

Модуль - 7. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки

1. Цели и задачи общей физической подготовки в биатлоне на этапе начальной подготовки.
2. Цели и задачи специальной физической подготовки в биатлоне на этапе начальной подготовки. Значение техники и тактики в биатлоне
3. Критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.

\\\

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЁТУ
по учебной дисциплине «**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**»
для студентов **1 курса дневной, 1 курса заочной** форм получения образования
для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (биатлон)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»
2. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по биатлону
3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в биатлоне
4. Допинг в современном спорте
5. Биатлон в системе спорта высших достижений
6. История возникновения, основные этапы и тенденции развития биатлона
7. Классификация, систематика и терминология
8. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по биатлону
9. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
11. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы
12. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
13. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
14. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом
15. Анализ техники передвижения одновременным одношажным конькоовым ходом
16. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
17. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным конькоовым ходом
18. Внутренняя баллистика.
19. Внешняя баллистика.

20. Общие основы изготовки в стрельбе из винтовки. Требования к изготовке

21. Факторы, определяющие степень устойчивости тела спортсмена

22. Факторы, снижающие результативность стрельбы в биатлоне

23. Анализа техники прицеливания, дыхания, обработки спуска

24. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность»

25. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.