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 **2 курса дневной, 3 курса заочной** формы получения образования для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (биатлон)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная
Содержательный модуль - 3. «Основы физической и психологической подготовки в биатлоне»
Модуль – 5. Физическая подготовка в биатлоне

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

Модуль – 6. Психологическая подготовка в биатлоне.

1. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов
2. Предстартовые состояния спортсмена
3. Характеристика основных направлений психологической подготовки
4. Средства и методы развития волевых качеств
5. Идеомоторная тренировка. Средства и методы саморегуляции.

Содержательный модуль – 4. Основы методики обучения технике в биатлоне. организационные основы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.
Модуль - 7. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

1. Организация и условия проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону.
2. Последовательность обучения технике передвижения на лыжах.
3. Последовательность обучения классическим лыжным ходам.
4. Методика обучения одновременным одношажным и двухшажным классическим ходами.
5. Последовательность обучения коньковым лыжным ходам.
6. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
7. Методика обучения способам преодоления спусков и неровностей.
8. Методика обучения способам торможения «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
9. Методика обучения способам поворотов на месте.
10. Предупреждение и исправление возникающих ошибок, при обучении технике передвижения на лыжах.
11. Методика обучения технике выполнения выстрела винтовки
12. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения меткого выстрела из малокалиберной винтовки
13. Методика обучения последовательности поражения мишеней в биатлоне. Использование подводящих упражнений при обучении последовательности поражения мишеней.
14. Использование электронно-оптических стрелковых тренажеров в учебно-тренировочном процессе биатлонистов.

Модуль – 8. Организация деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

1. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
2. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.
3. Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.
4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере

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 **2 курса дневной, 3 курса заочной** формы получения для
специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (биатлон)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность».
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне.
3. Методика развития скоростных способностей.
4. Применение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей.
5. Характеристика скоростно-силовых способностей и их проявление в биатлоне.
6. Методика развития скоростно-силовых способностей.
7. Характеристика гибкости и ее проявление в биатлоне.
8. Методика подбора упражнений для развития гибкости.
9. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости.
10. Характеристика силовых способностей и их проявление в биатлоне.
11. Методика развития силовых способностей.
12. Применение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие отдельных компонентов силовых способностей
13. Характеристика координационных способностей и их проявление в биатлоне.
14. Методика развития координационных способностей.
15. Характеристика выносливости и ее виды.
16. Методика развития выносливости.
17. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие специальной выносливости. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.
18. Контроль развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.
19. Контроль анаэробных и аэробных возможностей организма спортсмена

20. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
21. Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность».
22. Зависимость уровня психологической подготовленности от анализаторов организма, обуславливающих регуляцию движений в пространстве и времени.
23. Средства и методы развития волевых качеств.
24. Формирование мотивации занятий спортом и волевая подготовка
25. Идеомоторная тренировка. Средства и методы саморегуляции.
26. Стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях.
27. Возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.