УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЁТУ
по учебной дисциплине «**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**»
для студентов **4 курса дневной, 4, 5 курса заочной** форм получения образования для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (биатлон)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Анализ распределения времени при стрельбе биатлонистов на огневом рубеже.
2. Внешняя баллистика. Основные характеристики полета пули после вылета ее из канала ствола оружия. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули.
3. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготовки.
4. Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне; требования к оружию и боеприпасам.
5. Классификация коньковых ходов при передвижении на лыжах.
6. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов.
7. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Оружие и патроны.
8. Материальный контроль в биатлоне.
9. Место и значение подготовки биатлонистов в среднегорье.
10. Методика обучения технике прицеливания.
11. Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе.
12. Методика отбора биатлонистов в группы начальной подготовки.
13. Методы и средства лыжной подготовки биатлонистов.
14. Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов.
15. Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
16. Организация и методика процесса обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами.
17. Особенности подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в годичном цикле.
18. Особенности построения урока с юными биатлонистами при обучении технике стрельбы.
19. Особенности пристрелки оружия в летний и зимний период.

20. Особенности системы подготовки биатлонисток в зависимости от возраста и квалификации. Объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле.

21. Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования. Виды педагогического контроля.

22. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов.

23. Понятие о технической подготовке биатлонистов при передвижении на лыжах. Цель и задачи лыжной подготовки.

24. Понятие об общей и специальной физической подготовке биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации биатлонистов.

25. Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста; предупреждение и исправление ошибок.

26. Психологическая подготовка биатлонистов.

27. Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед тренировкой и соревнованиями по биатлону.

28. Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле в зависимости от квалификации занимающихся.

29. Результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

30. Система подготовки юных биатлонистов. Объем, средства и интенсивность тренировочных нагрузок.

31. Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах.

32. Температурные нормы и требования при проведении занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений, оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

33. Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы.

34. Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов.

35. Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости биатлонистов.

36. Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к соревнованиям и технология смазки лыж.

37. Характеристика положения о проведении соревнований по биатлону.

38. Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические).

39. Характеристика средств тренировки в подготовительном и соревновательном периодах подготовки биатлонистов, использование тренажеров.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ
по учебной дисциплине «**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**»
для студентов **4 курса дневной, 4,5 курса заочной** форм получения
по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Анализ распределения времени при стрельбе биатлонистов на огневом рубеже.
2. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам (на примере одновременного одношажного конькового хода).
3. Анализ техники и методика обучения одновременного бесшажного хода.
4. Анализ техники и методика обучения одновременного одношажного классического хода.
5. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «лежа».
6. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «стоя».
7. Виды планирования учебно-тренировочной работы в СУСУ.
8. Внешняя баллистика. Основные характеристики полета пули после вылета ее из канала ствола оружия. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули.
9. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготовки.
10. Значение и место лыжной и стрелковой подготовки в общей системе тренировки биатлонистов. Взаимосвязь видов подготовки.
11. История развития биатлона и его прикладное значение.
12. Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне. Требования к оружию и боеприпасам.
13. Классификация коньковых ходов при передвижении на лыжах.
14. Классификация средств спортивной тренировки в биатлоне.
15. Классификация стоек при спуске с гор. Методика обучения спускам с гор.
16. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов.
17. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Оружие и

патроны.

18. Материальный контроль в биатлоне. Организация и проведение материального контроля при проведении соревнований.

19. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

20. Место и значение подготовки биатлонистов в среднегорье.

21. Методика обучения технике поворотов в группе «маховых» (на примере поворота из «упора»).

22. Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием».

23. Методика обучения технике поворотов в движении в группе «рулящих» (на примере поворота «полуплугом»).

24. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»).

25. Методика обучения технике подъемов в гору (на примере одного из вариантов лыжных ходов).

26. Методика обучения технике прицеливания (на примере обучения детей).

27. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»).

28. Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе.

29. Методика отбора биатлонистов в группы начальной подготовки.

30. Методы и средства лыжегоночной подготовки биатлонистов.

31. Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле.

32. Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.

33. Организационно-методические особенности многолетней подготовки биатлонистов (цель и задачи на различных этапах многолетней подготовки).

34. Организация и методика обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами.

35. Особенности организации проведения занятий по стрельбе с группами начальной подготовки.

36. Особенности подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок при проведении занятий со спортсменками.

37. Особенности построения урока с юными биатлонистами при обучении технике стрельбы.

38. Особенности пристрелки оружия в летний и зимний период.

39. Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования. Виды педагогического контроля (срочный, текущий, этапный).

40. Педагогический эксперимент. Организация и методика проведения педагогического эксперимента в биатлоне.

41. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов: характеристика и задачи периодов и этапов подготовки.

42. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону в группах спортивного совершенствования: объемы, средства и интенсивность тренировочной нагрузки.

43. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов.

44. Понятие о технической подготовке биатлонистов при передвижении на лыжах. Цель и задачи лыжной подготовки.

45. Понятие об общей и специальной физической подготовке биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации и возраста биатлонистов.

46. Правила мер безопасности при проведении занятий и соревнований по биатлону.

47. Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста; предупреждение и исправление ошибок.

48. Психологическая подготовка биатлонистов.

49. Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед тренировкой и соревнованиями по биатлону.

50. Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле в зависимости от квалификации занимающихся.

51. Результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

52. Система подготовки юных биатлонистов. Объем, средства и интенсивность тренировочных нагрузок.

53. Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах.

54. Соревновательная программа в биатлоне.

55. Состав судей на огневом рубеже и их функциональные обязанности. Разметка огневого рубежа.

56. Состав судей на старте и финише, и их обязанности.

57. Температурные нормы и требования при проведении занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений, оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

58. Терминология в стрелковой подготовке биатлонистов.

59. Требования к одежде, обуви и инвентарю биатлониста при проведении занятий и соревнований.

60. Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы.

61. Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов.

62. Характеристика быстроты. Средства и методы воспитания быстроты у биатлонистов.

63. Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости биатлонистов.

64. Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к соревнованиям и технология смазки лыж.

65. Характеристика общей выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости у биатлонистов.

66. Характеристика основных средств подготовки биатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса.

67. Характеристика положения о проведении соревнований по биатлону.

68. Характеристика силы. Средства и методы воспитания силовых способностей у биатлонистов.

69. Характеристика специальной выносливости. Средства и методы воспитания специальной выносливости у биатлонистов.

70. Характеристика спортивных сооружений по биатлону (на примере РЦОП по ЗВС «Раубичи»).

71. Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические).

72. Характеристика средств тренировки в подготовительном и соревновательном периодах подготовки биатлонистов, использование тренажеров.

73. Цели и задачи научно-исследовательской работы в биатлоне. Методы научных исследований, применяемые в биатлоне.

74. Цель и использование различных технических средств при обучении технике стрельбы в биатлоне.

75. Штрафные санкции за нарушение правил соревнований по биатлону.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.