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 (лыжные гонки)»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 (лыжные гонки)

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 лыжным гонкам.
3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках.
4. Допинг в современном спорте

Модуль – 2. Характеристика избранного вида спорта (лыжные гонки).

1. Лыжные гонки в системе спорта высших достижений
2. История возникновения, основные этапы и тенденции развития лыжных гонок.
3. Классификация, систематика и терминология
4. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам

Модуль – 3. Техника и тактика в лыжных гонках

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 коньковым ходом
8. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
9. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом

Содержательный модуль – 2. Физические, психологические качества в лыжных гонках, средства и методы их развития

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

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

Модуль – 4. Тактическая подготовка в лыжных гонках.

1. Тактика соревновательной деятельности в лыжных гонках
2. Специфические особенности тактики в лыжных гонках
3. Контроль тактической подготовленности в лыжных гонках
4. Анализ программы спортивных соревнований по лыжным гонкам

Модуль – 5. Психологическая подготовка в лыжных гонках.

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 лыжников-гонщик

Содержательный модуль – 3. Организационно-методическая структура обеспе-

чения 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 СУ-СУ

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

1. Цели и задачи общей физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки.
2. Цели и задачи специальной физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки. Значение техники и тактики в лыжных гонках
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, **1,2 курса** заочной форм получения образования для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (лыжные гонки)»
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 лыжным гонкам
3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках
4. Допинг в современном спорте
5. Лыжные гонки в системе спорта высших достижений
6. История возникновения, основные этапы и тенденции развития лыжных гонок
7. Классификация, систематика и терминология
8. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам
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 коньковым ходом
16. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
17. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом
18. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность»

19. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках.

20. Методика развития координационных способностей.

21. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках.

22. Методика подбора упражнений для развития гибкости.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.