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 форм получения образования для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»

Форма проведения: устная

1. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
2. Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.
3. Судьи-контролеры на дистанции.
4. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь за истекший период.
5. Техника стоек спусков. Организация и методика обучения.
6. Права и обязанности участников соревнований.
7. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Оказание первой медицинской помощи.
8. Классификация соревнований (по целям и задачам, по масштабу, по характеру проведения и спортивной значимости).
9. Обязанности и права представителей и тренеров команд.
10. Особенности внешней среды при проведении соревнований и их влияние на спортивный результат.
11. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и пути их исправления.
12. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.
13. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.
14. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
15. Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения.
16. Характеристика принципов обучения в лыжном спорте.
17. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
18. Состав бригады судей на старте и их обязанности.
19. Понятие о тактике. Методика развития тактической подготовки.
20. Техника поворотов переступанием в движении. Организация и методика обучения.
21. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
22. Характеристика физических качеств. Основные задачи, средства и методы их развития.
23. Техника поворота в движении «плугом». Методика обучения,

типичные ошибки их исправление.

24. Порядок старта в индивидуальных и эстафетных гонках. Фиксация момента финиша в индивидуальной, командной и эстафетной гонках.
25. Характеристика психических качеств лыжника-гонщика (настойчивость, упорство, решительность, смелость).
26. Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант). Типичные ошибки и их исправление.
27. Характеристика работы главного секретаря соревнований и его заместителя.
28. Выбор и подготовка мест занятий с учетом возраста, пола, задач и уровня подготовленности.
29. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант). Типичные ошибки и их исправление.
30. Инвентарь и оборудование необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.
31. Характеристика методов тренировки (равномерный, переменный).
32. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
33. Основные разделы положения о соревнованиях. Система определения победителя в личном и командном первенстве.
34. Характеристика методов тренировки (повторный, интервальный).
35. Основные ошибки, возникающие при выполнении техники попеременных лыжных ходов и пути их устранения.
36. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
37. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле лыжника-гонщика.
38. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием и падением.
39. Форма заявки (дозаявка, перезаявка). Сроки подачи.
40. Характеристика учебных документов для проведения учебного процесса.
41. Лыжные мази и парафины. Технология обработки и смазки пластиковых лыж.
42. Основные статьи сметы расходов при проведении соревнований по лыжным гонкам.
43. Выбор и подготовка мест занятий при изучении горной техники. Обеспечение мер безопасности.
44. Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки спортсменов.
45. Состав бригады судей на финише, их рабочие места и обязанности.
46. Психологическая подготовка лыжника-гонщика, ее значение и содержание.
47. Характеристика техники группы маховых поворотов в движении. Организация и методика обучения.
48. Оборудование лыжного стадиона.
49. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Критерии

их определения.

50. Характеристика способов преодоления подъемов (скользящий, ступающий, беговой шаг).
51. Определение результатов в лыжных гонках.
52. Классификация мест занятий. Факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.
53. Подготовка к хранению и хранение лыжного инвентаря. Требования к местам хранения, их оборудование.
54. Форма календарного плана, его содержание.
55. Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового хода без отталкивания палками.
56. Причины возникновения травм и обморожений при занятиях лыжным спортом, оказание первой медицинской помощи.
57. Виды стартов в соревнованиях по лыжным гонкам.
58. Методика обучения технике классических ходов в бесснежное время.
59. Место и значение других видов спорта в тренировке лыжников.
60. Порядок старта в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера. Правила передачи эстафеты.
61. Методика обучения технике коньковых ходов в бесснежное время.
62. Характеристика способов подъемов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»).
63. Состав жюри.
64. Классификация физических упражнений.
65. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
66. Оборудование лыжного стадиона.
67. Характеристика принципов и методов обучения технике способов передвижения на лыжах.
68. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
69. Характеристика способов торможений «плугом» и «упором».
70. Педагогические и медико-биологические методы определения уровня развития физических качеств лыжников.
71. Методика обучения одновременному полуконьковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
72. Группы поворотов на месте. Подача команд для их выполнения.
73. Классификация способов торможений и поворотов в движении.
74. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
75. Типы и структура уроков. Частные задачи и содержание частей урока.

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** форм получения образования для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Понятие о тактике
2. Методика развития тактической подготовки
3. Варианты распределения сил на дистанции лыжниками различной квалификации
4. Методика развития специальной выносливости
5. Методика развития скоростной выносливости
6. Методика развития силовой выносливости
7. Педагогические методы для определения уровня развития физических качеств лыжника-гонщика
8. Организация и проведение тестирования по ОФП
9. Организация и проведение тестирования по СФП
10. Медико-биологические методы для определения уровня развития физических качеств лыжника-гонщика
11. Особенности тренировочной деятельности лыжников-гонщиков
12. Особенности соревновательной деятельности лыжников-гонщиков
13. Психологические особенности нервной системы лыжников-гонщиков
14. Методика обучения в бесснежное время года
15. Методика обучения способам передвижения на лыжах на снегу
16. Частные методики обучения
17. Принципы обучения
18. Методы обучения
19. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах
20. Применение технических средств обучения
21. Характеристика ОРУ
22. Характеристика специальных упражнений лыжника-гонщика
23. Тренажеры
24. Упражнения на развитие гибкости
25. Упражнения для развития ловкости
26. Упражнения для развития координационных способностей

27. Методика обучения технике классических способов передвижения на лыжах
28. Методика обучения технике коньковых способов передвижения на лыжах

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.