УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЁТУ по учебной дисциплине
«**СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**»
для студентов **3 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. Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.
2. Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки.
3. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.
4. Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
5. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки.
6. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок.
7. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.
8. Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.
10. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки.
11. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.
12. Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий.
13. Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные,

избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (учебно-тренировочные занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

14. Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

15. Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы.

16. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

17. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

18. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

19. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

20. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.

21. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

22. Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудование.

23. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для подготовки лыж). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.

24. Лыжные трассы для лыжных гонок. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стадиону.

25. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции.

26. Классификация трасс для лыжных гонок: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.

27. Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи.

28. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
29. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.
30. Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения.
31. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.
32. Использование, ремонт и хранение инвентаря для учебно-тренировочных занятий.
33. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).
34. Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.
35. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.
36. Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.
37. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов.
38. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.
39. Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.
40. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.

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 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**»
для студентов **3 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. Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.
2. Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки.
3. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.
4. Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
5. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки.
6. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок.
7. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.
8. Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.
10. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки.
11. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.
12. Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий.
13. Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (учебно-тренировочные занятия с большими, малыми и прочими

нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

14. Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

15. Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы.

16. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

17. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

18. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

19. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

20. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.

21. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

22. Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудование.

23. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для подготовки лыж). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.

24. Лыжные трассы для лыжных гонок. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стадиону.

25. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции.

26. Классификация трасс для лыжных гонок: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.

27. Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи.

28. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).

29. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.
30. Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения.
31. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.
32. Использование, ремонт и хранение инвентаря для учебно-тренировочных занятий.
33. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).
34. Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.
35. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.
36. Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.
37. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов.
38. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.
39. Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.
40. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.
41. Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом.
42. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
43. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.
44. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
45. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

46. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей.
47. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.
48. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).
49. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).
50. Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.
51. Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам. Критерии оценки работы судей.
52. Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.
53. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в лыжных гонках.
54. Оценка эффективности отбора, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной деятельности в лыжных гонках. Комплексный контроль как инструмент системы управления спортивной подготовкой спортсмена.
55. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства). Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса.
56. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов. Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.
57. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.
58. Характеристика основных педагогических методов исследования. Характеристика лабораторных методов исследования.

59. Технология проведения основных контрольных измерений. Виды педагогических экспериментов. Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях.
60. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Специфика подбора общих и частных методов исследования. Лабораторное и педагогическое тестирование.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.