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 образования по направления специальности 1-88 02 01-01«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»

Форма проведения: устная

1. Лыжные гонки, их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам.
2. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь.
4. Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания.
5. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
6. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.
7. Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика.
8. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
9. Характеристика положения о спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.
10. Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания.
11. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
12. Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.
13. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания.
14. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
15. Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам, его содержание.
16. Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания.

17. Основные различия в технике классических и коньковых ходов.
18. Состав бригад судей спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности. Содержание судейской документации.
19. Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания.
20. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.
21. Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам.
22. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный).
23. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
24. Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте.
25. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный).
26. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
27. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки) .
28. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный) .
29. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
30. Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
31. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой).
32. Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков.
33. Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
34. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.
35. Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»).
36. Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
37. Виды подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.
38. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием».
39. Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.

40. Виды подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.

41. Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением) .

42. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности.

43. Характеристика этапов многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

44. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «рулением» .

45. Характеристика технических средств, используемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

46. Планирование многолетней подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования.

47. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «махом» .

48. Причины, вызывающие травматизм и обморожения при занятиях лыжными гонками.

49. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле подготовки.

50. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (попеременным, скользящим, беговым шагом).

51. Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ.

52. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

53. Анализ техники и методика обучения способам преодоления крутых подъемов («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой») .

54. Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности.

55. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

56. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «переступанием», группы поворотов «прыжком» .

57. Понятие «техника», цель и задачи технической подготовки лыжников-гонщиков.

58. Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля.

59. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов коньковым ходом.

60. Организация и проведение тестирования уровня развития общей физической подготовленности лыжников-гонщиков.

61. Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

62. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «махом» .

63. Понятие «тактика», цель и задачи тактической подготовки лыжника-гонщика.

64. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.

65. Требования к выбору и подготовке лыжного инвентаря для классического и свободного стилей.

66. Организация и проведение тестирования уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

67. Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное) .

68. Характеристика дополнительных упражнений лыжника-гонщика.

69. Меры безопасности при занятиях лыжными гонками.

70. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде тренировки.

71. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.

72. Характеристика типов микроциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

73. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде тренировки.

74. Характеристика основных упражнений лыжника-гонщика.

75. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

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
«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 (лыжные гонки)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь.
3. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
4. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
5. Основные различия в технике классических и коньковых ходов.
6. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.
7. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
8. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
9. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
10. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.
11. Виды подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.
12. Виды подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.
13. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле подготовки.
14. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.
15. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

16. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.
17. Меры безопасности при занятиях лыжными гонками.
18. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде тренировки.
19. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде тренировки.
20. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.