УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
Для студентов **1 курса дневной и 2 курса заочной** форм получения образования
для специальностей

6-05-1012-01 «Физическая культура»;
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;
6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»;
6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом»;

Форма проведения: устная

1 История развития зимних Олимпийских игр.
2 История развития лыжного спорта в СССР.
3 История развития лыжного спорта в России и Республике Беларусь.
4 Современное состояние лыжного спорта в странах ближнего и дальнего зарубежья.
5 Характеристика видов лыжного спорта (лыжные гонки и биатлон).
6 Характеристика видов лыжного спорта (двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина).
7 Характеристика видов лыжного спорта (горнолыжный спорт и фристайл).
8 Характеристика видов лыжного спорта (сноуборд, лыжное ориентирование).
9 Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».
10 Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.
11 Температурные нормы и факторы, их определяющие при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Меры по предупреждению обморожений.
12 Выбор, подготовка мест занятий и обеспечение техники безопасности при изучении техники подъемов, спусков, торможений, поворотов в движении с учетом возраста, подготовленности, размещение группы при изучении горной техники.
13 Требования к одежде лыжника с учетом метеоусловий, возраста, задач занятий.

14 Меры обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.

15 Характеристика лыжного инвентаря, используемого в различных видах лыжного спорта. Выбор лыж, ботинок, палок исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, и целей занятий.

16 Технология постановки креплений ботинок на пластиковые лыжи. Оборудование и текущий уход за лыжами, лыжными палками, обувью.

17 Лыжные мази, их характеристика. Основные принципы подбора лыжных мазей и технология смазки гоночных лыж.

18 Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.

19 Подготовка к хранению и хранение лыжного инвентаря в различные периоды года. Требование к местам хранения, их оборудование.

20 Лыжные трассы (рельеф, уровень сложности, части лыжной трассы).

21 Свойства снега и характеристика условий скольжения.

22 Подготовка трасс для проведения соревнований по лыжным гонкам.

23 Календарный план, форма, содержание и его значение для практики.

24 Классификация естественных препятствий, встречающихся при спусках с гор и способы их преодоления.

25 Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового двухшажного хода без отталкивания палками.

26 Классификация мест занятий. Факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.

27 Классификация способов передвижения на лыжах.

28 Термины и понятия техники передвижения на лыжах.

29 Особенности организации и методика обучения при проведении занятий по лыжной подготовке.

30 Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Управление группой при следовании к месту занятий и обратно.

31 Анализ стартового (скоростного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

32 Анализ техники одновременного бесшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

33 Анализ техники одновременного двухшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

34 Анализ техники основного (дистанционного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

35 Анализ техники поворота в движении «упором». Организация и методика обучения.

36 Анализ техники попеременного двухшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и методические приемы их исправления.

37 Анализ техники попеременного четырёхшажного хода. Методика обучения, типичные ошибки и их исправление.

38 Анализ техники торможения боковым соскальзыванием. Методика обучения.

39 Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.

40 Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода. Упражнения для овладения ходом.

41 Анализ техники поворота в движении «плугом». Методика обучения. Типичные ошибки и пути их исправления.

42 Анализ техники поворотов «переступанием» в движении. Организация и методика обучения.

43 Анализ техники поворотов в движении «из плуга», «из упора». Организация и методика обучения.

44 Анализ техники преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».

45 Анализ техники преодоления подъемов «попеременным способом». Организация и методика обучения.

46 Анализ техники стоек спуска с гор. Организация и методика обучения.

47 Анализ техники торможения «упором». Методика обучения.

48 Периодизация спортивной тренировки в годичном цикле лыжника-гонщика.

49 Педагогическая характеристика основных физических качеств лыжника-гонщика.

50 Понятие объема и интенсивности нагрузки при занятиях лыжной подготовкой. Критерии определения и контроля.

51 Классификация и характеристика средств подготовки лыжников в бесснежное время года.

52 Организация медицинского обслуживания и оказание доврачебной помощи при травматизме на соревнованиях по лыжному спорту. Обязанности судей, участников при несчастных случаях на трассах соревнований.

53 Основные ошибки, возникающие в выполнении техники одновременных лыжных ходов, пути их устранения.

54 Основные ошибки, возникающие в выполнении техники попеременных лыжных ходов, пути их устранения.

55 Классификация соревнований по лыжным гонкам, исходя из целей, задач и масштаба.

56 Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (повторный и интервальный).

57 Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (равномерный и переменный).

58 Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки лыжника.

59 Обеспечение мер безопасности при занятиях лыжными гонками.

60 Последовательность обучения способам передвижения на лыжах. Комплексность в обучении.

61 Лыжная подготовка в школьной программе.

62 Типы и структура уроков при занятии лыжным спортом. Частные задачи и содержание частей урока.

63 Организация уроков по лыжной подготовке в начальных классах.

64 Организация уроков по лыжной подготовке в 5–9-х классах.

65 Организация уроков по лыжной подготовке в 10–11-х классах.

66 Роль и значение преподавателя на занятиях по лыжной подготовке.

67 Учет успеваемости по лыжной подготовке.

68 Внеклассная работа по лыжному спорту в школе.

69 Задачи, организация и проведение походов выходного дня, экскурсий.

70 Права и обязанности представителя команды на соревнованиях по лыжным гонкам.

71 Права и обязанности участника соревнований. Правила прохождения дистанции в лыжных гонках.

72 Состав бригады судей на старте, их рабочие места и функциональные обязанности.

73 Состав бригады судей на финише, их рабочие места и функциональные обязанности.

74 Состав главной судейской коллегии. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.

75 Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам. Действия судьи-стартера.

76 Выбор места старта и финиша. Оборудование стартового городка для соревнований по лыжным гонкам.

77 Деление участников соревнований по лыжным гонкам на группы по возрасту и полу. Предельные дистанции для каждой возрастной группы.

78 Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения. Форма и содержание протокола старта.

79 Заместитель главного судьи по трассам, его функциональные обязанности.

80 Организация и проведение соревнований по спринту в лыжных гонках.

81 Форма и содержание заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Дозаявка, перезаявка и сроки их подачи.

82 Характеристика работы главного секретаря соревнований. Документация, необходимая для проведения соревнований по лыжным гонкам.

83 Основные разделы положения о соревнованиях по лыжным гонкам. Система определения победителей в командном первенстве на соревнованиях.

84 Основные статьи сметы расходов по проведению соревнований по лыжному спорту.

85 Основные требования при выборе и подготовке трассы для лыжных гонок. Способы и приспособления для измерения длины трассы. Факторы,

определяющие сложность трасс.

86 Особенности организации и проведения соревнований в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера, подаваемые команды. Нарисовать схему места старта и финиша для эстафетных гонок.

87 Порядок старта в индивидуальных и эстафетных гонках. Фиксация момента финиша участников и их времени в индивидуальной, командной, эстафетной гонках. Передача эстафеты, размеры и расположение зоны передач.

88 Способы торможений и техника их выполнения. Организация и методика обучения.

89 Судьи-контролеры на дистанции и их обязанности. Документация, ведущаяся судьей-контролером.

90 Техника безопасности при организации занятий по лыжным гонкам.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.