

Утверждены на заседании  
кафедры  
11.09.2023  
Протокол № 2

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине  
«Основы теории и методики избранного вида спорта»  
для студентов **1 курса** дневной формы получения образования  
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (биатлон)»

Содержательный модуль -1. Общие основы современной системы подготовки в биатлоне.

Модуль – 1. Общие вопросы учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»
2. История возникновения и развития биатлона
3. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по биатлону.
4. Правила безопасного обращения с оружием

Модуль – 2. Общие положения построения учебно-тренировочного и соревновательного процесса в биатлоне.

1. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения спортивных соревнований по биатлону
2. Общие положения; требования, предъявляемые к винтовкам в биатлоне.
3. Соревновательная деятельность биатлонистов
4. Расположение спортсменов на стартовых позициях в эстафетной гонке, гонок с групповым и массовым стартом
5. Предстартовая проверка винтовки, спортивного инвентаря и одежды
6. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
7. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы
8. Распределение стрелковых коридоров во время пристрелки
9. История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).
10. Разработка и реализация информационных и образовательных

программ по профилактике применения веществ и методов, внесенных в Запрещенный список ВАДА в организациях физической культуры и спорта Республики Беларусь.

## Содержательный модуль – 2. Общие основы технической и тактической подготовки в биатлоне

### Модуль - 3. Техническая подготовка в биатлоне.

1. Понятие «спортивная техника». Приемы техники. Техническая подготовленность
2. Задачи технической подготовки спортсменов.
3. Этапы технической подготовки спортсменов. Начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование
4. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах
5. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
6. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
7. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом
8. Анализ техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом
9. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
10. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом
11. Внутренняя баллистика.
12. Внешняя баллистика.
13. Общие основы изготвки в стрельбе из винтовки. Требования к изготвке
14. Факторы, определяющие степень устойчивости тела спортсмена
15. Факторы, снижающие результативность стрельбы в биатлоне

### Модуль – 4. Тактическая подготовка в биатлоне.

1. Тактика соревновательной деятельности в биатлоне
2. Специфические особенности тактики биатлониста
3. Контроль тактической подготовленности в биатлоне
4. Анализ программы спортивных соревнований по биатлону

Утверждены на заседании  
кафедры  
11.09.2023  
Протокол № 2

Программные требования к зачету по учебной дисциплине  
«Основы теории и методики избранного вида спорта»  
для студентов **1 курса** дневной формы получения образования  
по направлению специальности 1-88-02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по биатлону)»

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»
2. История возникновения и развития биатлона.
3. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по биатлону.
4. Правила безопасного обращения с оружием.
5. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения спортивных соревнований по биатлону.
6. Требования, предъявляемые к стрельбищу в биатлоне.
7. Основные технические параметры наиболее распространенных биатлонных винтовок.
8. Общие положения; требования, предъявляемые к винтовкам в биатлоне.
9. Соревновательная деятельность биатлонистов.
10. Расположение спортсменов на стартовых позициях в эстафетной гонке, гонок с групповым и массовым стартом.
11. Предстартовая проверка винтовки, спортивного инвентаря и одежды.
12. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
13. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы.
14. Распределение стрелковых коридоров во время пристрелки.
15. История распространения допинга в спорте. Допинговые средства и методы. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA).
16. Проведение допинг-контроля (проведение отбора спортсменов для допинг-контроля, осуществление сбора проб, их хранение, транспортировка в антидопинговые лаборатории, обработка результатов тестирования).
17. Разработка и реализация информационных и образовательных программ по профилактике применения веществ и методов, внесенных в Запрещенный список ВАДА в организациях физической культуры и спорта Республики Беларусь.
18. Мониторинг эффективности принимаемых в Республике Беларусь мер по пресечению использования в спорте веществ и методов, внесенных в

## Запрещенный список ВАДА.

19. Понятие «спортивная техника». Приемы техники. Техническая подготовленность.

20. Задачи технической подготовки спортсменов.

21. Этапы технической подготовки спортсменов. Начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование.

22. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах.

23. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода.

24. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом.

25. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом.

26. Анализ техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом.

27. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами.