

**Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
«Лыжный спорт и методика преподавания» для студентов
1 курса дневной и 2 курса заочной форм получения образования
(зимняя и летняя экзаменационные сессии)**

(ОБЩИЙ КУРС)

- 1 Анализ стартового (скоростного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
- 2 Анализ техники одновременного бесшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
- 3 Анализ техники одновременного двухшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
- 4 Анализ техники основного (дистанционного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
- 5 Анализ техники поворота в движении «упором». Организация и методика обучения.
- 6 Анализ техники попеременного двухшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и методические приемы их исправления.
- 7 Анализ техники попеременного четырёхшажного хода. Методика обучения, типичные ошибки и их исправление.
- 8 Анализ техники торможения боковым соскальзыванием. Методика обучения.
- 9 Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.
- 10 Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам. Действия судьи-стартера.
- 11 Выбор места старта и финиша. Оборудование стартового городка для соревнований по лыжным гонкам.
- 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 Деление участников соревнований по лыжным гонкам на группы по возрасту и полу. Предельные дистанции для каждой возрастной группы.
- 14 Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения. Форма и содержание протокола старта.
- 15 Задачи, организация и проведение походов выходного дня, экскурсий.
- 16 Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.
- 17 История развития лыжного спорта в России и Республике Беларусь.

- 18 Календарный план, форма, содержание и его значение для практики.
- 19 Классификация естественных препятствий, встречающихся при спусках с гор и способы их преодоления.
- 20 Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
- 21 Классификация и характеристика средств подготовки лыжников в бесснежное время года.
- 22 Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового двухшажного хода без отталкивания палками.
- 23 Классификация мест занятий. Факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.
- 24 Классификация соревнований по лыжным гонкам, исходя из целей, задач и масштаба.
- 25 Лыжные мази, их характеристика. Основные принципы подбора лыжных мазей и технология смазки гоночных лыж.
- 26 Меры обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.
- 27 Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.
- 28 Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (повторный и интервальный).
- 29 Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (равномерный и переменный).
- 30 Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки лыжника.
- 31 Обеспечение мер безопасности при занятиях лыжными гонками.
- 32 Начальник дистанции лыжных гонок, его обязанности.
- 33 Организация и проведение лыжных прогулок, походов выходного дня, экскурсий. Режим движения. Обеспечение безопасности занимающихся.
- 34 Организация и проведение соревнований по спринту в лыжных гонках.
- 35 Организация медицинского обслуживания и оказание доврачебной помощи при травматизме на соревнованиях по лыжному спорту. Обязанности судей, участников при несчастных случаях на трассах соревнований.
- 36 Основные ошибки, возникающие в выполнении техники одновременных лыжных ходов, пути их устранения.
- 37 Основные ошибки, возникающие в выполнении техники попеременных лыжных ходов, пути их устранения.
- 38 Основные разделы положения о соревнованиях по лыжным гонкам. Система определения победителей в командном первенстве на соревнованиях.
- 39 Основные статьи сметы расходов по проведению соревнований по лыжному спорту.
- 40 Основные требования при выборе и подготовке трассы для лыжных гонок. Способы и приспособления для измерения длины трассы. Факторы, определяющие сложность трасс.
- 41 Особенности организации и методика обучения при проведении занятий по лыжной подготовке.

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

43 Периодизация тренировки в годичном цикле лыжника-гонщика.

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

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

46 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.

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

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

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

50 Современное состояние лыжного спорта в странах ближнего и дальнего зарубежья.

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

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

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

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

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

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

57 Температурные нормы и факторы, их определяющие при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Меры по предупреждению обморожений.

58 Техника безопасности при организации занятий по лыжным гонкам.

59 Техника одновременного двухшажного конькового хода. Упражнения для овладения ходом.

60 Техника поворота в движении «плугом». Методика обучения. Типичные ошибки и пути их исправления.

61 Техника поворотов «переступанием» в движении. Организация и методика обучения.

62 Техника поворотов в движении «из плуга», «из упора». Организация и методика обучения.

63 Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».

64 Техника преодоления подъемов «попеременным способом». Организация и методика обучения.

- 65 Техника стоек спуска с гор. Организация и методика обучения.
- 66 Техника торможения «упором». Методика обучения.
- 67 Технология постановки креплений ботинок на пластиковые лыжи. Оборудование и текущий уход за лыжами, лыжными палками, обувью.
- 68 Типы и структура уроков при занятии лыжным спортом. Частные задачи и содержание частей урока.
- 69 Требования к одежде лыжника с учетом метеоусловий, возраста, задач занятий.
- 70 Форма и содержание заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Дозаявка, перезаявка и сроки их подачи.
- 71 Характеристика видов лыжного спорта (горнолыжный спорт и фристайл).
- 72 Характеристика видов лыжного спорта (двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина).
- 73 Характеристика видов лыжного спорта (лыжные гонки и биатлон).
- 74 Характеристика лыжного инвентаря, используемого в видах лыжного спорта. Выбор лыж, ботинок, палок исходя из индивидуальных особенностей занимающихся и целей занятий.
- 75 Характеристика работы главного секретаря соревнований. Документация, необходимая для проведения соревнований по лыжным гонкам.

Утверждены на заседании кафедры
11.09.2023
Протокол № 2

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» для студентов 1 курса дневной и 2 курса заочной форм получения образования

1. Продемонстрировать технику лыжных ходов на подъеме 3–5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника):
передвижение попеременным двухшажным ходом с лыжными палками.
Прыжковая имитация, интенсивность средняя;
передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с палками, интенсивность средняя.

2. Продемонстрировать технику лыжных ходов на равнине:
передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) с палками, интенсивность средняя;
передвижение одновременным двухшажным ходом с палками, интенсивность средняя.

3. Выполнить контрольные нормативы по лыжам:

Мужчины – 3км		Женщины – 2км	
Оценка	мин, сек	оценка	мин, сек
10	11.00	10	9.10
9	11.10	9	9.20
8	11.20	8	9.30
7	11.30	7	9.40
6	11.40	6	9.50
5	11.50	5	10.00
4	12.00	4	10.10
3	12.10	3	10.20
2	12.20	2	10.30
1	12.30	1	10.40

**Перечень вопросов по учебной дисциплине
«Лыжный спорт и методика преподавания»
для групп с ограничением физической нагрузки
в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в лыжном спорте.
3. Правила спортивных соревнований в лыжном спорте.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.