

Утверждены на  
заседании  
кафедры  
11.09.2023  
Протокол № 2

Вопросы к зачету по учебной дисциплине  
**«Основы теории и методика избранного вида спорта»** для студентов  
**1 курс дневной и 1, 2 курсов заочной** форм получения образования

1. Методика обучения технике попеременного двушажного хода.
2. Характеристика способов преодоления неровностей и их основные ошибки.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки лыжников-гонщиков различной квалификации.
4. Анализ техники и методика обучения одновременного бесшажного хода.
5. Характеристика способов торможений и их основные ошибки.
6. Выступление белорусских лыжников-гонщиков на соревнованиях различного уровня: Чемпионатах мира и Олимпийских играх.
7. Характеристики способов поворотов на месте и их основные ошибки.
8. Характеристика олимпийских видов лыжного спорта.
9. Права и обязанности участников соревнований. Обязательные правила для участия спортивных команд.
10. Эволюция программы и правил проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.
11. Характеристика и планирование спортивных соревнований по лыжным гонкам.
12. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.
13. Характеристика календарного плана.
14. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.
15. Характеристика профилирования и гомологации лыжных трасс.
16. Характеристика лыжных палок, креплений, ботинок, лыжероллеров.
17. Характеристика лыжных дистанций в современных условиях.
18. Характеристика оборудования, инструмента для подготовки лыж.
19. Права и обязанности участников соревнований. Обязательные правила для участия спортивных команд Права и обязанности участников соревнований. Обязательные правила для участия

спортивных команд

20. Характеристика судейских бригад, жеребьевка участников.
21. Характеристика и разновидности конструкций лыж.
22. Подбор и назначение главной судейской коллегии.
23. Составление стартового протокола. Формирование судейских бригад.
24. Подбор инвентаря, выбор места для проведения учебно-тренировочного занятия. Подготовка учебной площадки, склонов, тренировочной лыжни.
25. Составление стартового протокола. Формирование судейских бригад.
26. Представитель команды, его функциональные обязанности. Форма заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам.
27. Классификация ошибок в технике классических лыжных ходов.
28. Исторические предпосылки возникновения лыжных гонок. Первоначальное использование лыж.
29. Классификация спортивных соревнований по лыжным гонкам.
30. Развитие лыжных гонок за рубежом и в Беларуси.

Утверждены на  
заседании  
кафедры  
11.09.2023  
Протокол № 2

**Программные требования к экзамену по учебной дисциплине  
«Основы теории и методика избранного вида спорта» для студентов  
1 курс дневной и 1, 2 курсов заочной форм получения образования**

1. Методика обучения технике попеременного двушажного хода.
2. Характеристика способов преодоления неровностей и их основные ошибки.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки лыжников-гонщиков различной квалификации.
4. Анализ техники и методика обучения одновременного бесшажного хода.
5. Характеристика способов торможений и их основные ошибки.
6. Характеристика методов спортивной тренировки. (Равномерный, переменный).
7. Характерные ошибки в технике коньковых (свободных) способов передвижения.
8. Выступление белорусских лыжников-гонщиков на соревнованиях различного уровня: Чемпионатах мира и Олимпийских играх.
9. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические качества».
10. Характеристики способов поворотов на месте и их основные ошибки.
11. Характеристика олимпийских видов лыжного спорта.
12. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках. Виды скоростных способностей.
13. Права и обязанности участников соревнований. Обязательные правила для участия спортивных команд.
14. Эволюция программы и правил проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.
15. Методика развития скоростных способностей. Характеристика

методов и средств общей и специальной направленности.

16. Характеристика и планирование спортивных соревнований по лыжным гонкам.

17. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.

18. Характеристика скоростно-силовых способностей и их проявление в лыжных гонках. Факторы, определяющие развитие скоростно-силовых способностей.

19. Характеристика календарного плана.

20. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.

21. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках. Методика развития гибкости.

22. Характеристика положения о спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

23. Характеристика спортивных соревнований и оборудование для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.

24. Характеристика силовых способностей и их проявление в лыжных гонках. Методика развития силовых способностей.

25. Подбор и назначение главной судейской коллегии.

26. Права и обязанности участников соревнований. Обязательные правила для участия спортивных команд

27. Характеристика координационных способностей и их проявление в лыжных гонках. Методика развития координационных способностей лыжников-гонщиков.

28. Характеристика судейских бригад, жеребьевка участников.

29. Характеристика и разновидности конструкций лыж.

30. Характеристика выносливости и ее виды. Методика развития выносливости.

31. Характеристика профилирования и гомологации лыжных трасс.

32. Характеристика лыжных палок, креплений, ботинок, лыжероллеров.

33. Характеристика видов контроля физической подготовленности лыжников-гонщиков: оперативный, текущий, этапный.

34. Характеристика лыжных дистанций в современных условиях.

35. Характеристика оборудования, инструмента для подготовки лыж.

36. Особенности организации и условий проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

37. История распространения допинга в спорте, деятельность «ВАДА» и «НАДА» в современных условиях.

38. Характеристика понятия «спортивная техника», структура технической подготовленности и ее задачи.

39. Подбор инвентаря, выбор места для проведения учебно-

тренировочного занятия. Подготовка учебной площадки, склонов, тренировочной лыжни.

40. Характеристика задач и методов технической подготовки.

41. Характеристика средств и методов технической подготовки.

42. Формы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

43. Характеристика задач и методов тактической подготовки.

44. Характеристика способов передвижения на лыжах классическими способами.

45. Последовательность обучения технике передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.

46. Составление стартового протокола. Формирование судейских команд.

47. Характеристика способов передвижения на лыжах коньковыми способами.

48. Последовательность обучения технике передвижения коньковым лыжным ходам.

49. Начальник трасс спортивных соревнований по лыжным гонкам, его обязанности.

50. Характеристика способов преодоления подъемов и их основные ошибки.

51. Характеристика этапов обучения в лыжных гонках.

52. Представитель команды, его функциональные обязанности. Форма заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

53. Характеристика способов преодоления спусков и их основные ошибки.

54. Классификация ошибок в технике классических лыжных ходов.

55. Исторические предпосылки возникновения лыжных гонок. Первоначальное использование лыж.

56. Определение цели и задачи спортивной подготовки лыжников-гонщиков различной квалификации.

57. Классификация спортивных соревнований по лыжным гонкам.

58. Развитие лыжных гонок за рубежом и в Беларуси.

59. Дидактические принципы и их использование в системе спортивной подготовки лыжных гонщиков.

60. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»  
(бакалавриат)

Баллы	Показатели оценки
10 (десять), баллов зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), баллов зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), баллов зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), баллов	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы

зачтено	теории и методики избранного вида спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), баллов зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), баллов зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), балла зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
3 (три), балла не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной

	дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
2 (два), балла не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Основы теории и методики избранного вида спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один), балл не зачтено	Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. – М. : Юрайт, 2021. – 126 с.
2. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : в 2 ч. / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 2 ч.
3. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учеб. пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – 2-е изд., стер. – СПб. : Лань, 2021. – 73 с.
4. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания : курс лекций : учеб. пособие / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. – 4-е изд., стер. – СПб. [и др.] : Лань, 2022. – 82 с.
5. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

6. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений / сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – М. : Совет. спорт, 2011. – 168 с.
7. Гракович, О. Л. Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство в лыжном спорте : пособие / О. Л. Гракович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 119 с.
8. Ермаков, В. В. Современные технологии формирования структуры движений и развития специальных физических качеств лыжника-гонщика : учеб. пособие / В. В. Ермаков, В. С. Шевцов ; М-во по физ. культуре, спорту и молодежной политике, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 102 с.
9. Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2015. – 124 с.
10. Калмыков, С. Г. Методические основы занятий по лыжной подготовке [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Г. Калмыков, О. У. Асербеков, А. А. Бирюков ; Саратов. гос. аграр. ун-т им. Н. И. Вавилова. – Саратов : Амирит, 2017. – 108 с.
11. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ.

Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.

12. Лыжный спорт: организация, техника и методика обучения [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. А. Азарова [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск : БГПУ им. М. Танка, 2013. – 121 с.

13. Макаров, А. А. Лыжный спорт : учеб.-метод. комплекс для студентов / А. А. Макаров ; М-во образования Респ. Беларусь, Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк : ПГУ, 2010. – 180 с.

14. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.

15. Обучение классическим лыжным ходам : учеб.-метод. пособие. / авт.-сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – М. : Спорт, 2016. – 216 с.

16. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учеб. пособие / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

17. Семейкин, А. И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса : учеб. пособие / А. И. Семейкин, А. Н. Степнов, Н. Л. Старшина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2007. – 133 с.

18. Семейкин, А. И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учеб. пособие / А. И. Семейкин, Ю. П. Салова ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2007. – 46 с.

19. Теория и методика лыжного спорта : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. – Мурманск : МАГУ, 2017. – 111 с.

20. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / под ред. Г. А. Сергеева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 169 с.