

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра лыжного и стрелкового спорта

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой лыжного
и стрелкового спорта

Н.А.Юрчик

12.06.2025

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ,
ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ,
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ**
по учебной дисциплине **«ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»**
для студентов 2 курса дневной формы получения образования
для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (биатлон)»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

Утверждены на заседании
кафедры
12.06.2025
Протокол № 14

Минск 2025

Утверждены на заседании
кафедры
12.06.2025
Протокол № 14

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов **2 курса** дневной формы получения образования
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (биатлон)»
(Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года)

Содержательный модуль - 3. «Основы физической и психологической подготовки в биатлоне»

Модуль – 5. Физическая подготовка в биатлоне

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность».
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития скоростных способностей.
3. Характеристика скоростно-силовых способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития скоростно-силовых способностей.
4. Характеристика гибкости и ее проявление в биатлоне. Методика подбора упражнений для развития гибкости.
5. Характеристика силовых способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития силовых способностей.
6. Характеристика координационных способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития координационных способностей.
7. Характеристика выносливости и ее виды. Методика развития выносливости.

Модуль – 6. Психологическая подготовка в биатлоне.

1. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов
2. Предстартовые состояния спортсмена
3. Характеристика основных направлений психологической подготовки
4. Средства и методы развития волевых качеств
5. Идеомоторная тренировка. Средства и методы саморегуляции.

Содержательный модуль – 4. Основы методики обучения технике в биатлоне. организационные основы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

Модуль - 7. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

1. Организация и условия проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону.

2. Последовательность обучения технике передвижения на лыжах.
3. Последовательность обучения классическим лыжным ходам.
4. Методика обучения одновременным одношажным и двухшажным классическим ходами.
5. Последовательность обучения коньковым лыжным ходам.
6. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
7. Методика обучения способам преодоления спусков и неровностей.
8. Методика обучения способам торможения «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
9. Методика обучения способам поворотов на месте.
10. Предупреждение и исправление возникающих ошибок, при обучении технике передвижения на лыжах.
11. Методика обучения технике выполнения выстрела винтовки
12. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения меткого выстрела из малокалиберной винтовки
13. Методика обучения последовательности поражения мишеней в биатлоне. Использование подводящих упражнений при обучении последовательности поражения мишеней.
14. Использование электронно-оптических стрелковых тренажеров в учебно-тренировочном процессе биатлонистов.

Модуль – 8. Организация деятельности спортивно-оздоровительного лагеря.

1. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
2. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.
3. Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.
4. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность».
2. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
3. Средства и методы развития волевых качеств.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития скоростных способностей.
2. Предстартовые состояния спортсмена
3. Техника способов преодоления подъемов различной крутизны.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Характеристика гибкости и ее проявление в биатлоне. Методика подбора упражнений для развития гибкости Понятие о технике стрельбы в биатлоне.
2. Последовательность обучения технике передвижения на лыжах
3. Использование электронно-оптических стрелковых тренажеров в учебно-тренировочном процессе биатлонистов.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Характеристика скоростно-силовых способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития скоростно-силовых способностей
2. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.
3. Методика обучения способам поворотов на месте

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Последовательность обучения коньковым лыжным ходам.
2. Идеомоторная тренировка. Средства и методы саморегуляции.
3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения меткого выстрела из малокалиберной винтовки.
2. Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.
3. Методика обучения технике выполнения выстрела винтовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Предупреждение и исправление возникающих ошибок, при обучении технике передвижения на лыжах.

2. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
3. Характеристика силовых способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития силовых способностей

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Характеристика координационных способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития координационных способностей.
2. Предстартовые состояния спортсмена.
3. Последовательность обучения классическим лыжным ходам

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Характеристика основных направлений психологической подготовки.
2. Методика обучения последовательности поражения мишеней в биатлоне. Использование подводящих упражнений при обучении последовательности поражения мишеней.
3. Организация и условия проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Методика обучения способам торможения «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
2. Характеристика выносливости и ее виды. Методика развития выносливости.
3. Методика обучения одновременным одношажным и двухшажным классическим ходами.

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 1

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность».
2. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
3. Средства и методы развития волевых качеств.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 2

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития скоростных способностей.
2. Предстартовые состояния спортсмена Ш
3. Техника способов преодоления подъемов различной крутизны.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 3

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика гибкости и ее проявление в биатлоне. Методика подбора упражнений для развития гибкости Понятие о технике стрельбы в биатлоне.
2. Последовательность обучения технике передвижения на лыжах
3. Использование электронно-оптических стрелковых тренажеров в учебно-тренировочном процессе биатлонистов.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 4

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика скоростно-силовых способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития скоростно-силовых способностей
2. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.
3. Методика обучения способам поворотов на месте

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 5

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Последовательность обучения коньковым лыжным ходам.
2. Идеомоторная тренировка. Средства и методы саморегуляции.
3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 6

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Методика обучения отдельным элементам техники выполнения меткого выстрела из малокалиберной винтовки.
2. Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.
3. Методика обучения технике выполнения выстрела винтовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 7

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Предупреждение и исправление возникающих ошибок, при обучении технике передвижения на лыжах.
2. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
3. Характеристика силовых способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития силовых способностей

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 8

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика координационных способностей и их проявление в биатлоне. Методика развития координационных способностей.
2. Предстартовые состояния спортсмена.
3. Последовательность обучения классическим лыжным ходам

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 9

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика основных направлений психологической подготовки.
2. Методика обучения последовательности поражения мишеней в биатлоне. Использование подводящих упражнений при обучении последовательности поражения мишеней.
3. Организация и условия проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 10

Учебная дисциплина «Основы теории и методики избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Методика обучения способам торможения «плугом», упором («полуплугом»), боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
2. Характеристика выносливости и ее виды. Методика развития выносливости.
3. Методика обучения одновременным одношажным и двухшажным классическим ходами.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Утверждены
на заседании кафедры
12.06.2025
Протокол № 14

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов **2 курса дневной** формы получения образования по
направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по биатлону)»
(Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года)

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность».
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в биатлоне.
3. Методика развития скоростных способностей.
4. Применение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей.
5. Характеристика скоростно-силовых способностей и их проявление в биатлоне.
6. Методика развития скоростно-силовых способностей.
7. Характеристика гибкости и ее проявление в биатлоне.
8. Методика подбора упражнений для развития гибкости.
9. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости.
10. Характеристика силовых способностей и их проявление в биатлоне.
11. Методика развития силовых способностей.
12. Применение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие отдельных компонентов силовых способностей
13. Характеристика координационных способностей и их проявление в биатлоне.
14. Методика развития координационных способностей.
15. Характеристика выносливости и ее виды.
16. Методика развития выносливости.
17. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие специальной выносливости. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.
18. Контроль развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.
19. Контроль анаэробных и аэробных возможностей организма спортсмена
20. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
21. Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность».

22. Зависимость уровня психологической подготовленности от анализаторов организма, обуславливающих регуляцию движений в пространстве и времени.

23. Средства и методы развития волевых качеств.

24. Формирование мотивации занятий спортом и волевая подготовка

25. Идеомоторная тренировка. Средства и методы саморегуляции.

26. Стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях.

27. Возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени.