

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 «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ИЗБРАННОГО ВИДА
СПОРТА»**

для студентов 4 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 зачету по учебной дисциплине
«Система подготовки избранного вида спорта»
для студентов **4 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. Анализ распределения времени при стрельбе биатлонистов на огневом рубеже.
2. Внешняя баллистика. Основные характеристики полета пули после вылета ее из канала ствола оружия. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули.
3. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготовления.
4. Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне; требования к оружию и боеприпасам.
5. Классификация коньковых ходов при передвижении на лыжах.
6. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов.
7. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Оружие и патроны.
8. Материальный контроль в биатлоне.
9. Место и значение подготовки биатлонистов в среднегорье.
10. Методика обучения технике прицеливания.
11. Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе.
12. Методика отбора биатлонистов в группы начальной подготовки.
13. Методы и средства лыжной подготовки биатлонистов.
14. Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов.
15. Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
16. Организация и методика процесса обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами.
17. Особенности подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в годичном цикле.
18. Особенности построения урока с юными биатлонистами при обучении технике стрельбы.
19. Особенности пристрелки оружия в летний и зимний период.
20. Особенности системы подготовки биатлонисток в зависимости от

возраста и квалификации. Объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле.

21. Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования. Виды педагогического контроля.

22. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов.

23. Понятие о технической подготовке биатлонистов при передвижении на лыжах. Цель и задачи лыжной подготовки.

24. Понятие об общей и специальной физической подготовке биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации биатлонистов.

25. Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста; предупреждение и исправление ошибок.

26. Психологическая подготовка биатлонистов.

27. Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед тренировкой и соревнованиями по биатлону.

28. Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле в зависимости от квалификации занимающихся.

29. Результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

30. Система подготовки юных биатлонистов. Объем, средства и интенсивность тренировочных нагрузок.

31. Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах.

32. Температурные нормы и требования при проведении занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений, оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

33. Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы.

34. Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов.

35. Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости биатлонистов.

36. Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к соревнованиям и технология смазки лыж.

37. Характеристика положения о проведении соревнований по биатлону.

38. Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические).

39. Характеристика средств тренировки в подготовительном и соревновательном периодах подготовки биатлонистов, использование тренажеров.

Утверждены
на заседании кафедры
12.06.2025
Протокол № 14

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
«Система подготовки избранного вида спорта»
для студентов **4 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. Анализ распределения времени при стрельбе биатлонистов на огневом рубеже.
2. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам (на примере одновременного одношажного конькового хода).
3. Анализ техники и методика обучения одновременного бесшажного хода.
4. Анализ техники и методика обучения одновременного одношажного классического хода.
5. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «лежа».
6. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «стоя».
7. Виды планирования учебно-тренировочной работы в СУСУ.
8. Внешняя баллистика. Основные характеристики полета пули после вылета ее из канала ствола оружия. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули.
9. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготовления.
10. Значение и место лыжной и стрелковой подготовки в общей системе тренировки биатлонистов. Взаимосвязь видов подготовки.
11. История развития биатлона и его прикладное значение.
12. Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне. Требования к оружию и боеприпасам.
13. Классификация коньковых ходов при передвижении на лыжах.
14. Классификация средств спортивной тренировки в биатлоне.
15. Классификация стоек при спуске с гор. Методика обучения спускам с гор.
16. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов.
17. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Оружие и патроны.

18. Материальный контроль в биатлоне. Организация и проведение материального контроля при проведении соревнований.
19. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
20. Место и значение подготовки биатлонистов в среднегорье.
21. Методика обучения технике поворотов в группе «маховых» (на примере поворота из «упора»).
22. Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием».
23. Методика обучения технике поворотов в движении в группе «крулящих» (на примере поворота «полуплугом»).
24. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»).
25. Методика обучения технике подъемов в гору (на примере одного из вариантов лыжных ходов).
26. Методика обучения технике прицеливания (на примере обучения детей).
27. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»).
28. Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе.
29. Методика отбора биатлонистов в группы начальной подготовки.
30. Методы и средства лыжегоночной подготовки биатлонистов.
31. Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле.
32. Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
33. Организационно-методические особенности многолетней подготовки биатлонистов (цель и задачи на различных этапах многолетней подготовки).
34. Организация и методика обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами.
35. Особенности организации проведения занятий по стрельбе с группами начальной подготовки.
36. Особенности подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок при проведении занятий со спортсменками.
37. Особенности построения урока с юными биатлонистами при обучении технике стрельбы.
38. Особенности пристрелки оружия в летний и зимний период.
39. Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования. Виды педагогического контроля (срочный, текущий, этапный).
40. Педагогический эксперимент. Организация и методика проведения педагогического эксперимента в биатлоне.
41. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов: характеристика и задачи периодов и этапов подготовки.
42. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону в группах спортивного совершенствования: объемы, средства и интенсивность тренировочной нагрузки.
43. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки

биатлонистов.

44. Понятие о технической подготовке биатлонистов при передвижении на лыжах. Цель и задачи лыжной подготовки.

45. Понятие об общей и специальной физической подготовке биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации и возраста биатлонистов.

46. Правила мер безопасности при проведении занятий и соревнований по биатлону.

47. Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста; предупреждение и исправление ошибок.

48. Психологическая подготовка биатлонистов.

49. Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед тренировкой и соревнованиями по биатлону.

50. Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле в зависимости от квалификации занимающихся.

51. Результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

52. Система подготовки юных биатлонистов. Объем, средства и интенсивность тренировочных нагрузок.

53. Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах.

54. Соревновательная программа в биатлоне.

55. Состав судей на огневом рубеже и их функциональные обязанности. Разметка огневого рубежа.

56. Состав судей на старте и финише, и их обязанности.

57. Температурные нормы и требования при проведении занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений, оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

58. Терминология в стрелковой подготовке биатлонистов.

59. Требования к одежде, обуви и инвентарю биатлониста при проведении занятий и соревнований.

60. Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы.

61. Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов.

62. Характеристика быстроты. Средства и методы воспитания быстроты у биатлонистов.

63. Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости биатлонистов.

64. Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к соревнованиям и технология смазки лыж.

65. Характеристика общей выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости у биатлонистов.

66. Характеристика основных средств подготовки биатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса.

67. Характеристика положения о проведении соревнований по биатлону.

68. Характеристика силы. Средства и методы воспитания силовых способностей у биатлонистов.

69. Характеристика специальной выносливости. Средства и методы воспитания специальной выносливости у биатлонистов.

70. Характеристика спортивных сооружений по биатлону (на примере РЦОП по ЗВС «Раубичи»).

71. Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические).

72. Характеристика средств тренировки в подготовительном и соревновательном периодах подготовки биатлонистов, использование тренажеров.

73. Цели и задачи научно-исследовательской работы в биатлоне. Методы научных исследований, применяемые в биатлоне.

74. Цель и использование различных технических средств при обучении технике стрельбы в биатлоне.

75. Штрафные санкции за нарушение правил соревнований по биатлону.

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 1

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения попеременным классическим ходам (на примере попеременного двухшажного хода).
3. Виды планирования учебно-тренировочной работы в СУСУ.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 2

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. История развития биатлона и его прикладное значение.
2. Анализ техники и методика обучения одновременным классическим ходам (на примере одновременного одношажного хода).
3. Особенности организации проведения занятий по стрельбе с группами начальной подготовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 3

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Цель и использование различных технических средств при обучении технике стрельбы в биатлоне.
2. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам (на примере одновременного одношажного конькового хода).
3. Состав судей на старте и финише, распределение обязанностей.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 4

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Терминология в стрелковой подготовке биатлонистов.
2. Методика обучения технике подъемов в гору (на примере одного из вариантов лыжных ходов).
3. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону в группах спортивного совершенствования: объемы, средства и интенсивность тренировочной нагрузки.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 5

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов: характеристика и задачи периодов и этапов подготовки.
2. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»).
3. Правила мер безопасности при проведении занятий и соревнований по биатлону.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 6

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика специальной выносливости. Средства и методы воспитания специальной выносливости у биатлонистов.
2. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»).
3. Характеристика спортивных сооружений по биатлону (на примере РЦОП по ЗВС «Раубичи»).

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 7

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика общей выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости у биатлонистов.
2. Классификация стоек при спуске с гор. Методика обучения спускам с гор.
3. Требования к одежде, обуви и инвентарю биатлониста при проведении занятий и соревнований.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 8

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика быстроты. Средства и методы воспитания быстроты у биатлонистов.
2. Методика обучения технике поворотов в движении в группе «рулящих» (на примере поворота «полуплугом»).
3. Соревновательная программа в биатлоне.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 9

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика силы. Средства и методы воспитания силовых способностей у биатлонистов.
2. Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием».
3. Состав судей на огневом рубеже и их функциональные обязанности.
Разметка огневого рубежа.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 10

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Классификация средств спортивной тренировки в биатлоне.
2. Методика обучения технике поворотов в группе «маховых» (на примере поворота из «упора»).
3. Штрафные санкции за стрельбу и другие нарушения, предъявляемые к биатлонистам в процессе соревнований.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 11

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки биатлонистов (цель и задачи на различных этапах многолетней подготовки).
2. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «лежа».
3. Цели и задачи научно-исследовательской работы в биатлоне. Методы научных исследований, применяемые в биатлоне.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 12

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Значение и место лыжной и стрелковой подготовки в общей системе тренировки биатлонистов. Взаимосвязь видов подготовки.
2. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «стоя».
3. Педагогический эксперимент. Организация и методика проведения педагогического эксперимента в биатлоне.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 13

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика основных средств подготовки биатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса.
2. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготровки.
3. Особенности пристрелки оружия в летний и зимний периоды.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 14

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов.
2. Внешняя баллистика. Основные характеристики полета пули после вылета ее из канала ствола оружия. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули.
3. Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к соревнованиям и технология смазки лыж.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 15

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Понятие о технической подготовке биатлонистов при передвижении на лыжах. Цель и задачи лыжной подготовки.
2. Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе.
3. Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 16

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации и возраста биатлонистов.
2. Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста. Предупреждение и исправление ошибок.
3. Методика отбора биатлонистов в группы начальной подготовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 17

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Организация и методика обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами.
2. Анализ распределения времени при стрельбе биатлонистов на огневом рубеже.
3. Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования. Виды педагогического контроля (срочный, текущий, этапный).

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 18

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах.
2. Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле в зависимости от квалификации занимающихся.
3. Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 19

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Система подготовки юных биатлонистов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
2. Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле.
3. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Оружие и патроны.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 20

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Классификация коньковых ходов при передвижении на лыжах.
2. Характеристика средств тренировки в подготовительном и соревновательном периодах подготовки биатлонистов; использование тренажеров.
3. Температурные нормы и требования при проведении занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений, оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 21

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов.
2. Характеристика положения о проведении соревнований по биатлону.
3. Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед тренировкой и соревнованиями по биатлону.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 22

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Психологическая подготовка биатлонистов.
2. Особенности подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в годичном цикле.
3. Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 23

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Методы и средства лыжной подготовки биатлонистов.
2. Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические).
3. Место и значение подготовки биатлонистов в среднегорье.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 24

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости биатлонистов.
2. Особенности построения урока с юными биатлонистами при обучении технике стрельбы.
3. Материальный контроль в биатлоне. Организация и проведение материального контроля при проведении соревнований.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 25

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»
Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Методика обучения технике прицеливания (на примере обучения детей).
2. Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне. Требования к оружию и боеприпасам.
3. Результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения попеременным классическим ходам (на примере попеременного двухшажного хода).
3. Виды планирования учебно-тренировочной работы в СУСУ.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. История развития биатлона и его прикладное значение.
2. Анализ техники и методика обучения одновременным классическим ходам (на примере одновременного одношажного хода).
3. Особенности организации проведения занятий по стрельбе с группами начальной подготовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Цель и использование различных технических средств при обучении технике стрельбы в биатлоне.
2. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам (на примере одновременного одношажного конькового хода).
3. Состав судей на старте и финише, распределение обязанностей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Терминология в стрелковой подготовке биатлонистов.
2. Методика обучения технике подъемов в гору (на примере одного из вариантов лыжных ходов).
3. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону в группах спортивного совершенствования: объемы, средства и интенсивность тренировочной нагрузки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов: характеристика и задачи периодов и этапов подготовки.
2. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»).
3. Правила мер безопасности при проведении занятий и соревнований по биатлону.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. Характеристика специальной выносливости. Средства и методы воспитания специальной выносливости у биатлонистов.
2. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»).
3. Характеристика спортивных сооружений по биатлону (на примере РЦОП по ЗВС «Раубичи»).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Характеристика общей выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости у биатлонистов.
2. Классификация стоек при спуске с гор. Методика обучения спускам с гор.
3. Требования к одежде, обуви и инвентарю биатлониста при проведении занятий и соревнований.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Характеристика быстроты. Средства и методы воспитания быстроты у биатлонистов.
2. Методика обучения технике поворотов в движении в группе «рулящих» (на примере поворота «полуплугом»).
3. Соревновательная программа в биатлоне.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Характеристика силы. Средства и методы воспитания силовых способностей у биатлонистов.
2. Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием».
3. Состав судей на огневом рубеже и их функциональные обязанности. Разметка огневого рубежа.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Классификация средств спортивной тренировки в биатлоне.
2. Методика обучения технике поворотов в группе «маховых» (на примере поворота из «упора»).
3. Штрафные санкции за стрельбу и другие нарушения, предъявляемые к биатлонистам в процессе соревнований.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки биатлонистов (цель и задачи на различных этапах многолетней подготовки).
2. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «лежа».
3. Цели и задачи научно-исследовательской работы в биатлоне. Методы научных исследований, применяемые в биатлоне.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 12

1. Значение и место лыжной и стрелковой подготовки в общей системе тренировки биатлонистов. Взаимосвязь видов подготовки.
2. Анализ техники и методика обучения технике стрельбы из положения «стоя».
3. Педагогический эксперимент. Организация и методика проведения педагогического эксперимента в биатлоне.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 13

1. Характеристика основных средств подготовки биатлонистов в годичном цикле тренировочного процесса.
2. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготровки.
3. Особенности пристрелки оружия в летний и зимний периоды.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 14

1. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов.
2. Внешняя баллистика. Основные характеристики полета пули после вылета ее из канала ствола оружия. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули.
3. Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к соревнованиям и технология смазки лыж.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 15

1. Понятие о технической подготовке биатлонистов при передвижении на лыжах. Цель и задачи лыжной подготовки.
2. Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе.
3. Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 16

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации биатлонистов.
2. Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста. Предупреждение и исправление ошибок.
3. Методика отбора биатлонистов в группы начальной подготовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 17

1. Организация и методика обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами.
2. Анализ распределения времени при стрельбе биатлонистов на огневом рубеже.
3. Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования. Виды педагогического контроля (срочный, текущий, этапный).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 18

1. Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах.
2. Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле в зависимости от квалификации занимающихся.
3. Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 19

1. Система подготовки юных биатлонистов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.
2. Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле.
3. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Оружие и патроны.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 20

1. Классификация коньковых ходов при передвижении на лыжах.
2. Характеристика средств тренировки в подготовительном и соревновательном периодах подготовки биатлонистов; использование тренажеров.
3. Температурные нормы и требования при проведении занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений, оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 21

1. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов.
2. Характеристика положения о проведении соревнований по биатлону.
3. Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед тренировкой и соревнованиями по биатлону.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 22

1. Психологическая подготовка биатлонистов.
2. Особенности подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в годичном цикле.
3. Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 23

1. Методы и средства лыжной подготовки биатлонистов.
2. Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические).
3. Место и значение подготовки биатлонистов в среднегорье.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 24

1. Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости биатлонистов.
2. Особенности построения урока с юными биатлонистами при обучении технике стрельбы.
3. Материальный контроль в биатлоне. Организация и проведение материального контроля при проведении соревнований.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 25

1. Методика обучения технике прицеливания (на примере обучения детей).
2. Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне. Требования к оружию и боеприпасам.
3. Результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.