

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 **1 курса** дневной, **1,2 курса** заочной форм получения
образования для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (лыжные гонки)»**

(экзаменационная сессия 2025/2026)

Утверждены на заседании
кафедры
12.06.2025г.
Протокол № 14

Минск 2025

Утверждены на заседании
кафедры
12.06.2025г.
Протокол № 14

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта» для студентов
1 курса дневной, **1,2 курса** заочной форм получения образования
для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»
(экзаменационная сессия 2025/2026)

Содержательный модуль - 1. Общие основы теории и практики избранного вида спорта на этапе начальной подготовки (лыжные гонки)

Модуль – 1. «Основы теории и методики избранного вида спорта» как учебная дисциплина

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»
2. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.
3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках.
4. Допинг в современном спорте

Модуль – 2. Характеристика избранного вида спорта (лыжные гонки).

1. Лыжные гонки в системе спорта высших достижений
2. История возникновения, основные этапы и тенденции развития лыжных гонок.
3. Классификация, систематика и терминология
4. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам

Модуль – 3. Техника и тактика в лыжных гонках

1. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
3. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы
4. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
5. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
6. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом
7. Анализ техники передвижения одновременным одношажным

коньковым ходом

8. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
9. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом

Содержательный модуль – 2. Физические, психологические качества в лыжных гонках, средства и методы их развития

Модуль - 4. Физические качества и требования к уровню их развития в лыжных гонках.

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность»
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках.
3. Методика развития скоростных способностей
4. Характеристика выносливости и ее виды
5. Методика развития выносливости
6. Характеристика силовых способностей и их проявление в лыжных гонках
7. Методика развития силовых способностей
8. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках
9. Методика развития скоростных способностей
10. Характеристика координационных способностей и их проявление в лыжных гонках
11. Методика развития координационных способностей.
12. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках.
13. Методика подбора упражнений для развития гибкости

Модуль – 4. Тактическая подготовка в лыжных гонках.

1. Тактика соревновательной деятельности в лыжных гонках
2. Специфические особенности тактики в лыжных гонках
3. Контроль тактической подготовленности в лыжных гонках
4. Анализ программы спортивных соревнований по лыжным гонкам

Модуль – 5. Психологическая подготовка в лыжных гонках.

1. Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность».
2. Психические качества, определяющие успех в спорте высших достижений.
3. Формирование мотивации занятий спортом и волевая подготовка
4. Контроль психологической подготовленности лыжников-гонщик

Содержательный модуль – 3. Организационно-методическая структура обеспечения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

Модуль - 6. Программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки

1. Цель задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
2. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ
3. Методика организации контроля уровня физической подготовки в СУСУ

Модуль - 7. Структура и содержание занятий в группах начальной подготовки

1. Цели и задачи общей физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки.
2. Цели и задачи специальной физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки. Значение техники и тактики в лыжных гонках
3. Критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«Основы теории и методики избранного вида спорта»
для студентов **1 курса** дневной, **1,2 курса** заочной форм получения
образования для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (лыжные гонки)»
(экзаменационная сессия 2025/2026)

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта»
2. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам
3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках
4. Допинг в современном спорте
5. Лыжные гонки в системе спорта высших достижений
6. История возникновения, основные этапы и тенденции развития лыжных гонок
7. Классификация, систематика и терминология
8. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам
9. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.
11. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы
12. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
13. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
14. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом
15. Анализ техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом
16. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами
17. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом
18. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность»
19. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках.
20. Методика развития координационных способностей.
21. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках.
22. Методика подбора упражнений для развития гибкости.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Характеристика выносливости и ее виды
2. Допинг в современном спорте
3. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. Методика развития выносливости
2. Анализ техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом
3. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Методика подбора упражнений для развития гибкости
2. Классификация, систематика и терминология
3. Тактика соревновательной деятельности в лыжных гонках

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках.
3. Методика развития координационных способностей

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки
2. Факторы, определяющие степень устойчивости тела спортсмена
3. Формирование мотивации занятий спортом и волевая подготовка

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. Цели и задачи общей физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки
2. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта».
3. Контроль психологической подготовленности лыжников-гонщиков

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
2. Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность»
3. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Лыжные гонки в системе спорта высших достижений.
2. Цели и задачи специальной физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки. Значение техники и тактики в лыжных гонках
3. Специфические особенности тактики лыжников-гонщиков.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках
2. Методика развития силовых способностей
3. Психические качества, определяющие успех в спорте высших достижений

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Методика подбора упражнений для развития гибкости
2. Цель задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
3. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11

1. Методика организации контроля уровня физической подготовки в СУСУ
2. Характеристика координационных способностей и их проявление в лыжных гонках.
3. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №12

1. Анализ программы спортивных соревнований по лыжным гонкам
2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках
3. Контроль тактической подготовленности в лыжных гонках

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №13

1. Характеристика понятий «физическая подготовка», «физические качества», «физическая подготовленность»
2. Контроль тактической подготовленности в лыжных гонках
3. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №14

1. Цель задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
2. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы
3. Методика развития скоростных способностей

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №15

1. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
2. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках
3. История возникновения, основные этапы и тенденции развития лыжных гонок

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №16

1. Анализ техники передвижения одновременно полуконьковым ходом.
2. Характеристика силовых способностей и их проявление в лыжных гонках
3. Методика развития координационных способностей

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 выносливости и ее виды
2. Допинг в современном спорте
3. Контроль техники передвижения классическими и коньковыми ходами

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. Методика развития выносливости
2. Анализ техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом
3. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов

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. Методика подбора упражнений для развития гибкости
2. Классификация, систематика и терминология
3. Тактика соревновательной деятельности в лыжных гонках

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 этапа начальной подготовки в СУСУ
2. Характеристика скоростных способностей и их проявление в лыжных гонках.
3. Методика развития координационных способностей

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. Критерии отбора при комплектовании групп начальной подготовки
2. Факторы, определяющие степень устойчивости тела спортсмена
3. Формирование мотивации занятий спортом и волевая подготовка

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. Цели и задачи общей физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки
2. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта».
3. Контроль психологической подготовленности лыжников-гонщиков

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. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода
2. Понятие «психологическая подготовка» и «психологическая подготовленность»
3. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам.

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. Лыжные гонки в системе спорта высших достижений.
2. Цели и задачи специальной физической подготовки в лыжных гонках на этапе начальной подготовки. Значение техники и тактики в лыжных гонках
3. Специфические особенности тактики лыжников- гонщиков.

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 гибкости и ее проявление в лыжных гонках
2. Методика развития силовых способностей
3. Психические качества, определяющие успех в спорте высших достижений

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 подбора упражнений для развития гибкости
2. Цель задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
3. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 11

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

1. Методика организации контроля уровня физической подготовки в СУСУ
2. Характеристика координационных способностей и их проявление в лыжных гонках.
3. Анализ техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 12

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

1. Анализ программы спортивных соревнований по лыжным гонкам
2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного и соревновательного процессов в лыжных гонках
3. Контроль тактической подготовленности в лыжных гонках

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 13

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. Контроль тактической подготовленности в лыжных гонках
3. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 14

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

1. Цель задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
2. Основы техники передвижения на лыжах. Классические и коньковые лыжные ходы
3. Методика развития скоростных способностей

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 15

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

1. Анализ техники передвижения одновременным бесшажным ходом
2. Характеристика гибкости и ее проявление в лыжных гонках
3. История возникновения, основные этапы и тенденции развития лыжных гонок

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 16

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

1. Методика подбора упражнений для развития гибкости
2. Классификация, систематика и терминология
3. Тактика соревновательной деятельности в лыжных гонках

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025