

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, **3 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  
12.06.2025  
Протокол № 14

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине  
«Основы теории и методики избранного вида спорта» для студентов **2 курса**  
**дневной, 3 курса заочной** форм получения образования для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»  
**(Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. год)**

1. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
2. Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.
3. Судьи-контролеры на дистанции.
4. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь за истекший период.
5. Техника стоек спусков. Организация и методика обучения.
6. Права и обязанности участников соревнований.
7. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Оказание первой медицинской помощи.
8. Классификация соревнований (по целям и задачам, по масштабу, по характеру проведения и спортивной значимости).
9. Обязанности и права представителей и тренеров команд.
10. Особенности внешней среды при проведении соревнований и их влияние на спортивный результат.
11. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и пути их исправления.
12. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.
13. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.
14. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
15. Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения.
16. Характеристика принципов обучения в лыжном спорте.
17. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
18. Состав бригады судей на старте и их обязанности.
19. Понятие о тактике. Методика развития тактической подготовки.
20. Техника поворотов переступанием в движении. Организация и методика обучения.
21. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
22. Характеристика физических качеств. Основные задачи, средства и методы их развития.
23. Техника поворота в движении «плугом». Методика обучения, типичные ошибки их исправление.
24. Порядок старта в индивидуальных и эстафетных гонках. Фиксация

- момента финиша в индивидуальной, командной и эстафетной гонках.
25. Характеристика психических качеств лыжника-гонщика (настойчивость, упорство, решительность, смелость).
  26. Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант). Типичные ошибки и их исправление.
  27. Характеристика работы главного секретаря соревнований и его заместителя.
  28. Выбор и подготовка мест занятий с учетом возраста, пола, задач и уровня подготовленности.
  29. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант). Типичные ошибки и их исправление.
  30. Инвентарь и оборудование необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.
  31. Характеристика методов тренировки (равномерный, переменный).
  32. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
  33. Основные разделы положения о соревнованиях. Система определения победителя в личном и командном первенстве.
  34. Характеристика методов тренировки (повторный, интервальный).
  35. Основные ошибки, возникающие при выполнении техники попеременных лыжных ходов и пути их устранения.
  36. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
  37. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле лыжника-гонщика.
  38. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием и падением.
  39. Форма заявки (дозаявка, перезаявка). Сроки подачи.
  40. Характеристика учебных документов для проведения учебного процесса.
  41. Лыжные мази и парафины. Технология обработки и смазки пластиковых лыж.
  42. Основные статьи сметы расходов при проведении соревнований по лыжным гонкам.
  43. Выбор и подготовка мест занятий при изучении горной техники. Обеспечение мер безопасности.
  44. Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки спортсменов.
  45. Состав бригады судей на финише, их рабочие места и обязанности.
  46. Психологическая подготовка лыжника-гонщика, ее значение и содержание.
  47. Характеристика техники группы маховых поворотов в движении. Организация и методика обучения.
  48. Оборудование лыжного стадиона.
  49. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Критерии их определения.
  50. Характеристика способов преодоления подъемов (скользящий,

- ступающий, беговой шаг).
51. Определение результатов в лыжных гонках.
  52. Классификация мест занятий. Факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.
  53. Подготовка к хранению и хранение лыжного инвентаря. Требования к местам хранения, их оборудование.
  54. Форма календарного плана, его содержание.
  55. Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового хода без отталкивания палками.
  56. Причины возникновения травм и обморожений при занятиях лыжным спортом, оказание первой медицинской помощи.
  57. Виды стартов в соревнованиях по лыжным гонкам.
  58. Методика обучения технике классических ходов в бесснежное время.
  59. Место и значение других видов спорта в тренировке лыжников.
  60. Порядок старта в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера. Правила передачи эстафеты.
  61. Методика обучения технике коньковых ходов в бесснежное время.
  62. Характеристика способов подъемов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»).
  63. Состав жюри.
  64. Классификация физических упражнений.
  65. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
  66. Оборудование лыжного стадиона.
  67. Характеристика принципов и методов обучения технике способов передвижения на лыжах.
  68. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
  69. Характеристика способов торможений «плугом» и «упором».
  70. Педагогические и медико-биологические методы определения уровня развития физических качеств лыжников.
  71. Методика обучения одновременному полуконьковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
  72. Группы поворотов на месте. Подача команд для их выполнения.
  73. Классификация способов торможений и поворотов в движении.
  74. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.
  75. Типы и структура уроков. Частные задачи и содержание частей урока.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
2. Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант). Типичные ошибки и их исправление.
3. Определение результатов в лыжных гонках.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2**

1. Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.
2. Характеристика работы главного секретаря соревнований и его заместителя
3. Классификация мест занятий. Факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3**

1. Судьи-контролеры на дистанции.
2. Выбор и подготовка мест занятий с учетом возраста, пола, задач и уровня подготовленности.
3. Подготовка к хранению и хранение лыжного инвентаря. Требования к местам хранения, их оборудование.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4**

1. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь за истекший период.
2. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант). Типичные ошибки и их исправление.
3. Форма календарного плана, его содержание.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5**

1. Техника стоек спусков. Организация и методика обучения.
2. Инвентарь и оборудование необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.
3. Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового хода без отталкивания палками.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6**

1. Права и обязанности участников соревнований.
2. Характеристика методов тренировки (равномерный, переменный).
3. Причины возникновения травм и обморожений при занятиях лыжным спортом, оказание первой медицинской помощи.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7**

1. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Оказание первой медицинской помощи.
2. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.

3. Виды стартов в соревнованиях по лыжным гонкам.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8**

1. Классификация соревнований (по целям и задачам, по масштабу, по характеру проведения и спортивной значимости).
2. Основные разделы положения о соревнованиях. Система определения победителя в личном и командном первенстве.
3. Методика обучения технике классических ходов в бесснежное время.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9**

1. Обязанности и права представителей и тренеров команд.
2. Характеристика методов тренировки (повторный, интервальный).
3. Место и значение других видов спорта в тренировке лыжников.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10**

1. Особенности внешней среды при проведении соревнований и их влияние на спортивный результат.
2. Основные ошибки, возникающие при выполнении техники попеременных лыжных ходов и пути их устранения.
3. Порядок старта в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера. Правила передачи эстафеты.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11**

1. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и пути их исправления.
2. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
3. Методика обучения технике коньковых ходов в бесснежное время.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №12**

1. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.
2. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле лыжника-гонщика.
3. Характеристика способов подъемов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»).

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №13**

1. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.
2. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием и падением.
3. Состав жюри.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №14**

1. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
2. Форма заявки (дозаявка, перезаявка). Сроки подачи.
3. Классификация физических упражнений.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №15**

1. Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения.
2. Характеристика учебных документов для проведения учебного процесса.
3. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №16**

1. Характеристика принципов обучения в лыжном спорте.
2. Лыжные мази и парафины. Технология обработки и смазки пластиковых лыж.
3. Оборудование лыжного стадиона.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №17**

1. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
2. Основные статьи сметы расходов при проведении соревнований по лыжным гонкам.
3. Характеристика принципов и методов обучения технике способов передвижения на лыжах.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №18**

1. Состав бригады судей на старте и их обязанности.
2. Выбор и подготовка мест занятий при изучении горной техники. Обеспечение мер безопасности.
3. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №19**

1. Понятие о тактике. Методика развития тактической подготовки.
2. Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки спортсменов.
3. Характеристика способов торможений «плугом» и «упором».

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №20**

1. Техника поворотов переступанием в движении. Организация и методика обучения.
2. Состав бригады судей на финише, их рабочие места и обязанности.
3. Педагогические и медико-биологические методы определения уровня развития физических качеств лыжников.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №21**

1. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
2. Психологическая подготовка лыжника-гонщика, ее значение и содержание.
3. Методика обучения одновременному полуконьковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №22**

1. Характеристика физических качеств. Основные задачи, средства и методы их развития.
2. Характеристика техники группы маховых поворотов в движении. Организация и методика обучения.
3. Группы поворотов на месте. Подача команд для их выполнения.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №23**

1. Техника поворота в движении «плугом». Методика обучения, типичные ошибки их исправление.
2. Оборудование лыжного стадиона.
3. Классификация способов торможений и поворотов в движении.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №24**

1. Порядок старта в индивидуальных и эстафетных гонках. Фиксация момента финиша в индивидуальной, командной и эстафетной гонках.
2. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Критерии их определения.
3. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №25**

1. Характеристика психических качеств лыжника-гонщика (настойчивость, упорство, решительность, смелость).
2. Характеристика способов преодоления подъемов (скользящий, ступающий, беговой шаг).
3. Типы и структура уроков. Частные задачи и содержание частей урока.

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. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
2. Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант). Типичные ошибки и их исправление.
3. Определение результатов в лыжных гонках.

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. Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.
2. Характеристика работы главного секретаря соревнований и его заместителя
3. Классификация мест занятий. Факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.

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. Судьи-контролеры на дистанции.
2. Выбор и подготовка мест занятий с учетом возраста, пола, задач и уровня подготовленности.
3. Подготовка к хранению и хранение лыжного инвентаря. Требования к местам хранения, их оборудование.

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. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь за истекший период.
2. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант). Типичные ошибки и их исправление.
3. Форма календарного плана, его содержание.

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. Техника стоек спусков. Организация и методика обучения.
2. Инвентарь и оборудование необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.
3. Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового хода без отталкивания палками.

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. Права и обязанности участников соревнований.
2. Характеристика методов тренировки (равномерный, переменный).
3. Причины возникновения травм и обморожений при занятиях лыжным спортом, оказание первой медицинской помощи.

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. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Оказание первой медицинской помощи.
2. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
3. Виды стартов в соревнованиях 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. Классификация соревнований (по целям и задачам, по масштабу, по характеру проведения и спортивной значимости).
2. Основные разделы положения о соревнованиях. Система определения победителя в личном и командном первенстве.
3. Методика обучения технике классических ходов в бесснежное время.

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. Обязанности и права представителей и тренеров команд.
2. Характеристика методов тренировки (повторный, интервальный).
3. Место и значение других видов спорта в тренировке лыжников.

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. Особенности внешней среды при проведении соревнований и их влияние на спортивный результат.
2. Основные ошибки, возникающие при выполнении техники попеременных лыжных ходов и пути их устранения.
3. Порядок старта в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера. Правила передачи эстафеты.

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 обучения технике попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и пути их исправления.
2. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
3. Методика обучения технике коньковых ходов в бесснежное время.

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. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.
2. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле лыжника-гонщика.
3. Характеристика способов подъемов («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»).

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. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.
2. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием и падением.
3. Состав жюри.

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. Методика обучения технике попеременному двухшажному ходу.  
Типичные ошибки и их исправление.
2. Форма заявки (дозаявка, перезаявка). Сроки подачи.
3. Классификация физических упражнений.

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. Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения.
2. Характеристика учебных документов для проведения учебного процесса.
3. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

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. Характеристика принципов обучения в лыжном спорте.
2. Лыжные мази и парафины. Технология обработки и смазки пластиковых лыж.
3. Оборудование лыжного стадиона.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 17**

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

1. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Типичные ошибки и их исправление.
2. Основные статьи сметы расходов при проведении соревнований по лыжным гонкам.
3. Характеристика принципов и методов обучения технике способов передвижения на лыжах.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 18**

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

1. Состав бригады судей на старте и их обязанности.
2. Выбор и подготовка мест занятий при изучении горной техники. Обеспечение мер безопасности.
3. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 19**

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

1. Понятие о тактике. Методика развития тактической подготовки.
2. Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки спортсменов.
3. Характеристика способов торможений «плугом» и «упором».

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 20**

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

1. Техника поворотов переступанием в движении. Организация и методика обучения.
2. Состав бригады судей на финише, их рабочие места и обязанности.
3. Педагогические и медико-биологические методы определения уровня развития физических качеств лыжников.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 21**

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

1. Начальник лыжных трасс, его обязанности.
2. Психологическая подготовка лыжника-гонщика, ее значение и содержание.
3. Методика обучения одновременному полуконьковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 22**

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

1. Характеристика физических качеств. Основные задачи, средства и методы их развития.
2. Характеристика техники группы маховых поворотов в движении. Организация и методика обучения.
3. Группы поворотов на месте. Подача команд для их выполнения.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 23**

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

1. Техника поворота в движении «плугом». Методика обучения, типичные ошибки их исправление.
2. Оборудование лыжного стадиона.
3. Классификация способов торможений и поворотов в движении.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 24**

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

1. Порядок старта в индивидуальных и эстафетных гонках. Фиксация момента финиша в индивидуальной, командной и эстафетной гонках.
2. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Критерии их определения.
3. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их исправление.

Преподаватель (экзаменатор) \_\_\_\_\_  
12.06.2025

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**Экзаменационный билет № 25**

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

1. Характеристика психических качеств лыжника-гонщика (настойчивость, упорство, решительность, смелость).
2. Характеристика способов преодоления подъемов (скользящий, ступающий, беговой шаг).
3. Типы и структура уроков. Частные задачи и содержание частей урока.

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, 3 курса заочной** форм получения образования для специальности  
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»  
(Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. год)

1. Понятие о тактике
2. Методика развития тактической подготовки
3. Варианты распределения сил на дистанции лыжниками различной квалификации
4. Методика развития специальной выносливости
5. Методика развития скоростной выносливости
6. Методика развития силовой выносливости
7. Педагогические методы для определения уровня развития физических качеств лыжника-гонщика
8. Организация и проведение тестирования по ОФП
9. Организация и проведение тестирования по СФП
10. Медико-биологические методы для определения уровня развития физических качеств лыжника-гонщика
11. Особенности тренировочной деятельности лыжников-гонщиков
12. Особенности соревновательной деятельности лыжников-гонщиков
13. Психологические особенности нервной системы лыжников-гонщиков
14. Методика обучения в бесснежное время года
15. Методика обучения способам передвижения на лыжах на снегу
16. Частные методики обучения
17. Принципы обучения
18. Методы обучения
19. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах
20. Применение технических средств обучения
21. Характеристика ОРУ
22. Характеристика специальных упражнений лыжника-гонщика
23. Тренажеры
24. Упражнения на развитие гибкости
25. Упражнения для развития ловкости
26. Упражнения для развития координационных способностей
27. Методика обучения технике классических способов передвижения на лыжах
28. Методика обучения технике коньковых способов передвижения на лыжах