

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 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
для студентов **3 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

Утверждено на заседании
кафедры 12.06.2025
Протокол № 14

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
**«СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА»** для студентов 3 курса дневной формы получения образования и 3
курса заочной форм получения образования
для специальности 6-05-1012-02
«Тренерская деятельность (лыжные гонки)»

1. Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.
2. Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки.
3. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.
4. Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
5. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки.
6. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок.
7. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.
8. Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.
10. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки.
11. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.
12. Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий.
13. Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (учебно-тренировочные занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

14. Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
15. Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы.
16. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводные, соревновательные и восстановительные).
17. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
18. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
19. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
20. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.
21. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.
22. Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудованию.
23. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для подготовки лыж). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.
24. Лыжные трассы для лыжных гонок. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стадиону.
25. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции.
26. Классификация трасс для лыжных гонок: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.
27. Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи.
28. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
29. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.

30. Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения.
31. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.
32. Использование, ремонт и хранение инвентаря для учебно-тренировочных занятий.
33. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).
34. Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.
35. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.
36. Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.
37. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов.
38. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.
39. Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.
40. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.

Утверждено на заседании
кафедры 12.06.2025
Протокол № 14

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
**«СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ
СПОРТА»** для студентов 3 курса дневной формы получения образования
и 3 курса заочной форм получения образования для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»

1. Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.
2. Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки.
3. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.
4. Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
5. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки.
6. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок.
7. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.
8. Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.
10. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки.
11. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.
12. Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий.
13. Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (учебно-тренировочные занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

14. Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
15. Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы.
16. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).
17. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
18. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
19. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
20. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.
21. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.
22. Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудованию.
23. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для подготовки лыж). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.
24. Лыжные трассы для лыжных гонок. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стадиону.
25. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции.
26. Классификация трасс для лыжных гонок: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.
27. Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи.
28. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
29. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.

30. Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения.
31. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.
32. Использование, ремонт и хранение инвентаря для учебно-тренировочных занятий.
33. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).
34. Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.
35. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.
36. Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.
37. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов.
38. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.
39. Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.
40. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.
41. Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом.
42. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
43. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.
44. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
45. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

46. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей.
47. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.
48. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).
49. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).
50. Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.
51. Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам. Критерии оценки работы судей.
52. Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.
53. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в лыжных гонках.
54. Оценка эффективности отбора, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной деятельности в лыжных гонках. Комплексный контроль как инструмент системы управления спортивной подготовкой спортсмена.
55. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства). Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса.
56. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов. Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.
57. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.
58. Характеристика основных педагогических методов исследования. Характеристика лабораторных методов исследования.

59. Технология проведения основных контрольных измерений. Виды педагогических экспериментов. Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях.

60. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Специфика подбора общих и частных методов исследования. Лабораторное и педагогическое тестирование.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.

2. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

3. Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки.

2. Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудованию.

3. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.

2. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для подготовки лыж). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.

3. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

2. Лыжные трассы для лыжных гонок. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стадиону.

3. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки.

2. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции.

3. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок.

2. Классификация трасс для лыжных гонок: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.

3. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.
2. Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи.
3. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства.
2. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
3. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.
2. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.
3. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки.
2. Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения.
3. Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11

1. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.
2. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.
3. Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам. Критерии оценки работы судей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 12

1. Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий.
2. Использование, ремонт и хранение инвентаря для учебно-тренировочных занятий.
3. Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 13

1. Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (учебно-тренировочные занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).
2. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).
3. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в лыжных гонках.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 14

1. Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
2. Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.
3. Оценка эффективности отбора, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной

деятельности в лыжных гонках. Комплексный контроль как инструмент системы управления спортивной подготовкой спортсмена

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 15

1. Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы.

2. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.

3. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства). Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 16

1. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

2. Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.

3. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов. Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 17

1. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

2. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов.

3. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 18

1. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

2. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.

3. Характеристика основных педагогических методов исследования. Характеристика лабораторных методов исследования.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 19

1. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

2. Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.

3. Технология проведения основных контрольных измерений. Виды педагогических экспериментов. Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 20

1. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.

2. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.

3. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Специфика подбора общих и частных методов исследования. Лабораторное и педагогическое тестирование.

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 1

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.
2. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.
3. Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 2

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки.
2. Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудованию.
3. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 3

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.
2. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для подготовки лыж). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.
3. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 4

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
2. Лыжные трассы для лыжных гонок. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стадиону.
3. Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 5

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки.
2. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции.
3. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 6

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок.
2. Классификация трасс для лыжных гонок: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.
3. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 7

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.
2. Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи.
3. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 8

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства.
2. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
3. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 9

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.
2. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.
3. Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 10

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки.
2. Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения.
3. Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 11

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.
2. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.
3. Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам. Критерии оценки работы судей.

Преподаватель (экзаменатор)_____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 12

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий.
2. Использование, ремонт и хранение инвентаря для учебно-тренировочных занятий.
3. Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Преподаватель (экзаменатор)_____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 13

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (учебно-тренировочные занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).
2. Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).
3. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в лыжных гонках.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 14

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
2. Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.
3. Оценка эффективности отбора, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной деятельности в лыжных гонках. Комплексный контроль как инструмент системы управления спортивной подготовкой спортсмена.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 15

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы.
2. Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.
3. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства). Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 16

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).
2. Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора.
3. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов. Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 17

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
2. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов.
3. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 18

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
2. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.
3. Характеристика основных педагогических методов исследования.
Характеристика лабораторных методов исследования.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 19

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
2. Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.
3. Технология проведения основных контрольных измерений. Виды педагогических экспериментов. Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 20

Учебная дисциплина «Система спортивной подготовки в избранном виде спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.
2. Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.
3. Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Специфика подбора общих и частных методов исследования. Лабораторное и педагогическое тестирование.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»

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

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

2 (два) балла, не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
1 (один) балл, не зачтено	Отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам : учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений / сост.: Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М. : Совет. спорт, 2011. – 168 с.
6. Гракович, О.Л. Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство в лыжном спорте : пособие / О.Л. Гракович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 119 с.
7. Ермаков, В.В. Современные технологии формирования структуры движений и развития специальных физических качеств лыжника-гонщика : учеб. пособие / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов ; М-во по физ. культуре, спорту и молодежной политике, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 102 с.
8. Жданкина, Е.Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т им. Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2015. – 124 с.
9. Калмыков, С.Г. Методические основы занятий по лыжной подготовке [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Г. Калмыков, О.У. Асербеков, А.А. Бирюков ; Саратов. гос. аграр. ун-т им. Н.И. Вавилова. – Саратов : Амирит, 2017. – 108 с.
10. Листопад, И.В. Лыжный спорт : учебник : в 2 ч. / И.В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – 2 ч.

11. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / Н.А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
12. Лыжный спорт: организация, техника и методика обучения [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е.А. Азарова [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск : БГПУ им. М. Танка, 2013. – 121 с.
13. Макаров, А.А. Лыжный спорт : учеб.-метод. комплекс для студентов / А.А. Макаров ; М-во образования Респ. Беларусь, Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк : ПГУ, 2010. – 180 с.
14. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-З : в ред. от 9 янв. 2018 г. № 92-З // iLex / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2023.
15. Обучение классическим лыжным ходам : учеб.-метод. пособие. / авт.-сост.: Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М. : Спорт, 2016. – 216 с.
16. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учеб. пособие / Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
17. Семейкин, А.И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса : учеб. пособие / А.И. Семейкин, А.Н. Степнов, Н.Л. Старшина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры. – Омск : СибГУФК, 2007. – 133 с.
18. Семейкин, А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учеб. пособие / А.И. Семейкин, Ю.П. Салова ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2007. – 46 с.
19. Теория и методика лыжного спорта : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н.В. Ерохова, А.В. Чуракова. – Мурманск : МАГУ, 2017. – 111 с.
20. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / под ред. Г.А. Сергеева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 169 с.