

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Кафедра лыжного и стрелкового спорта

УТВЕРЖДАЮ
Зав.кафедрой лыжного
и стрелкового спорта
_____ Н.А.Юрчик
12.06.2025

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ,
ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ,
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ
по учебной дисциплине «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ИЗБРАННОГО
ВИДА СПОРТА»**

для студентов **4 курса** дневной, **4, 5 курса** заочной форм получения
образования по направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по
лыжным гонкам)»

(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
«Система подготовки избранного вида спорта»
для студентов **4 курса дневной, 4,5 курса** заочной форм получения
образования по направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по
лыжным гонкам)»

1. Лыжные гонки, их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам.
2. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь.
4. Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания.
5. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
6. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.
7. Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика.
8. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
9. Характеристика положения о спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.
10. Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания.
11. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
12. Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.
13. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания.
14. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
15. Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам, его содержание.
16. Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания.
17. Основные различия в технике классических и коньковых ходов.

18. Состав бригад судей спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности. Содержание судейской документации.
19. Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания.
20. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.
21. Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам.
22. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный).
23. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
24. Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте.
25. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный).
26. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
27. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки) .
28. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный) .
29. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
30. Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
31. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой).
32. Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков.
33. Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
34. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.
35. Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»).
36. Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
37. Виды подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.
38. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием».
39. Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
40. Виды подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.

41. Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением) .

42. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности.

43. Характеристика этапов многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

44. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «рулением» .

45. Характеристика технических средств, используемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

46. Планирование многолетней подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования.

47. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «махом» .

48. Причины, вызывающие травматизм и обморожения при занятиях лыжными гонками.

49. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле подготовки.

50. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (попеременным, скользящим, беговым шагом).

51. Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ.

52. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

53. Анализ техники и методика обучения способам преодоления крутых подъемов («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой») .

54. Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности.

55. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

56. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «переступанием», группы поворотов «прыжком» .

57. Понятие «техника», цель и задачи технической подготовки лыжников-гонщиков.

58. Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля.

59. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов коньковым ходом.

60. Организация и проведение тестирования уровня развития общей физической подготовленности лыжников-гонщиков.

61. Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

62. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «махом» .

63. Понятие «тактика», цель и задачи тактической подготовки лыжника-гонщика.

64. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.

65. Требования к выбору и подготовке лыжного инвентаря для классического и свободного стилей.

66. Организация и проведение тестирования уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

67. Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное) .

68. Характеристика дополнительных упражнений лыжника-гонщика.

69. Меры безопасности при занятиях лыжными гонками.

70. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде тренировки.

71. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.

72. Характеристика типов микроциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

73. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде тренировки.

74. Характеристика основных упражнений лыжника-гонщика.

75. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Лыжные гонки, их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам.
2. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
3. Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки).
3. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь.
2. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный).
3. Анализ техники и методика обучения способам преодоления крутых подъемов («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
3. Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
2. Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
3. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.
2. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой).
3. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «переступанием», группы поворотов «прыжком».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика.
2. Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков.
3. Понятие «техника», цель и задачи технической подготовки лыжников-гонщиков.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
2. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
3. Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.
2. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.
3. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов коньковым ходом.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»).
3. Организация и проведение тестирования уровня развития общей физической подготовленности лыжников-гонщиков.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11

1. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
2. Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
3. Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 12

1. Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.
2. Виды подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.
3. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «махом».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 13

1. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием»
3. Понятие «тактика», цель и задачи тактической подготовки лыжника-гонщика.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 14

1. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
2. Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
3. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 15

1. Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам, его содержание.
2. Виды подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.
3. Требования к выбору и подготовке лыжного инвентаря для классического и свободного стилей.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 16

1. Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением).
3. Организация и проведение тестирования уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 17

1. Основные различия в технике классических и коньковых ходов.
2. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности.
3. Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 18

1. Состав бригад судей спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности. Содержание судейской документации.
2. Характеристика этапов многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
3. Характеристика дополнительных упражнений лыжника-гонщика.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 19

1. Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «рулением».
3. Меры безопасности при занятиях лыжными гонками.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 20

1. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу
2. Характеристика технических средств, используемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
3. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде тренировки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 21

1. Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам.
2. Планирование многолетней подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования.
3. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 22

1. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный).
2. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «махом».
3. Характеристика типов микроциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 23

1. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
2. Причины, вызывающие травматизм и обморожения при занятиях лыжными гонками.
3. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде тренировки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 24

1. Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте.
2. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле подготовки.
3. Характеристика основных упражнений лыжника-гонщика.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 25

1. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный).
2. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (попеременным, скользящим, беговым шагом).
3. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 1

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

1. Лыжные гонки, их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам.
2. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
3. Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 2

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

1. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки).
3. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 3

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

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь.
2. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный).
3. Анализ техники и методика обучения способам преодоления крутых подъемов («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»).

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 4

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

1. Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
3. Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 5

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

1. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
2. Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
3. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 6

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

1. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.
2. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой).
3. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «переступанием», группы поворотов «прыжком».

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 7

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

1. Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика.
2. Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков.
3. Понятие «техника», цель и задачи технической подготовки лыжников-гонщиков.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 8

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

1. Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
2. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических).
3. Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 9

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

1. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.
2. Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.
3. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов коньковым ходом.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 10

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

1. Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»).
3. Организация и проведение тестирования уровня развития общей физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 11

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

1. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
2. Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
3. Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 12

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

1. Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.
2. Виды подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.
3. Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «махом».

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 13

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

1. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием»
3. Понятие «тактика», цель и задачи тактической подготовки лыжника-гонщика.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 14

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

1. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
2. Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.
3. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 15

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

1. Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам, его содержание.
2. Виды подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.
3. Требования к выбору и подготовке лыжного инвентаря для классического и свободного стилей.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 16

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

1. Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением).
3. Организация и проведение тестирования уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 17

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

1. Основные различия в технике классических и коньковых ходов.
2. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности.
3. Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное).

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 18

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

1. Состав бригад судей спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности. Содержание судейской документации.
2. Характеристика этапов многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
3. Характеристика дополнительных упражнений лыжника-гонщика.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 19

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

1. Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания.
2. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «рулением».
3. Меры безопасности при занятиях лыжными гонками.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 20

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

1. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу
2. Характеристика технических средств, используемых в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
3. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде тренировки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 21

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам.
2. Планирование многолетней подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования.
3. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 22

Учебная дисциплина «Система подготовки избранного вида спорта»

Экзаменационная сессия 2025/2026 уч. года

1. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный).
2. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «махом».
3. Характеристика типов микроциклов в подготовке лыжников-гонщиков

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 23

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

1. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
2. Причины, вызывающие травматизм и обморожения при занятиях лыжными гонками.
3. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде тренировки.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 24

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

1. Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте.
2. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле подготовки.
3. Характеристика основных упражнений лыжника-гонщика.

Преподаватель (экзаменатор) _____
12.06.2025

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Экзаменационный билет № 25

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

1. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный).
2. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (попеременным, скользящим, беговым шагом).
3. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

Преподаватель (экзаменатор) _____

12.06.2025

Утверждены
на заседании кафедры
12.06.2025
Протокол № 14

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«Система подготовки избранного вида спорта»
для студентов **4 курса дневной, 4,5 курса** заочной форм получения
образования по направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по
лыжным гонкам)»

1. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь.
3. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
4. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
5. Основные различия в технике классических и коньковых ходов.
6. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.
7. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
8. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
9. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
10. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.
11. Виды подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.
12. Виды подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.
13. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле подготовки.
14. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.
15. Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.
16. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.
17. Меры безопасности при занятиях лыжными гонками.

18. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде тренировки.
19. Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде тренировки.
20. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», 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
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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, 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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>
8 (восемь), зачтено	<p>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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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</p> <p>в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная</p>

	самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», 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 «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; 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, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

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. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
1. 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.
11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Обучение классическим лыжным ходам : учеб.-метод. пособие. / авт.-сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – М. : Спорт, 2016. – 216 с.

15. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учеб. пособие / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

16. 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.

17. Теория и методика лыжного спорта : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. – Мурманск : МАГУ, 2017. – 111 с.

18. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / под ред. Г. А. Сергеева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 169 с.