

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА
ректором университета
С.Б. Репкиным
30 января 2025 г.
Регистрационный № 11 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по лыжным гонкам)»

Минск 2025

УДК 796.92(073)

ББК 75.719.5я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

СОСТАВИТЕЛИ:

С.С. Нечай, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.И. Шлайдо, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Д.Н. Белявский, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Е.Е. Заколодная, заведующий кафедрой педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 13.12.2024 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2024 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 № 5)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие вопросы учебной дисциплины	
«Основы теории и методики избранного вида спорта».....	9
Тема 1. История возникновения и развития лыжных гонок	9
Тема 2. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам	9
Тема 3. Спортивный инвентарь и снаряжение в лыжных гонках	9
Раздел II. Методика построения учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках.....	
Тема 4. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле	9
Тема 5. Методика построения программ учебно-тренировочных занятий.....	10
Тема 6. Методика построения программ микроциклов	10
Тема 7. Методика построения программ мезоциклов	10
Раздел III. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.....	
Тема 8. Классификация, паспортизация и терминология спортивных сооружений.....	11
Тема 9. Ведущие специализированные комплексы и сооружения по лыжному спорту	11
Тема 10. Спортивный инвентарь и спортивное снаряжение	11
Тема 11. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.....	12
Раздел IV. Управление и контроль в системе спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках.....	
Тема 12. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов	12
Тема 13. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов.....	12
Раздел V. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.....	
Тема 14. Организация, подготовка к проведению спортивных соревнований по лыжным гонкам	13
Тема 15. Обеспечение судейства спортивных соревнований по лыжным гонкам	13
Раздел VI. Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов.....	
Тема 16. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках.....	13
Тема 17. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках.....	14

Тема 18. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы студентов	14
Тема 19. Методы и методики исследования в лыжных гонках	14
Тема 20. Современные технологии обработки результатов научных исследований.....	15
Раздел VII. Содержание методики преподавания в лыжных гонках	15
Тема 21. Подготовка рукописи и оформление научной работы.....	15
Тема 22. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений	15
Тема 23. Основные организационные формы в проведении занятий	15
Тема 24. Совершенствование навыков обучения технике передвижения на лыжах в лыжных гонках	16
Тема 25. Овладение профессионально-педагогическими навыками организации и управления учебно-тренировочным процессом	16
Тема 26. Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях.....	17
Тема 27. Особенности организации подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации	17
Тема 28. Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в организациях физической культуры и спорта	17
Тема 29. Психолого-педагогическая характеристика тренера по лыжным гонкам	17
Тема 30. Изучение и совершенствование техники и тактики в лыжной подготовке.....	18
Тема 31. Изучение и совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в бесснежное время года.....	18
Раздел VIII. Особенности формирования методических умений и навыков в использовании средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей.....	19
Тема 32. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей.....	19
Тема 33. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей	19
Тема 34. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости	20
Тема 35. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей.....	20
Тема 36. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости.....	21
Тема 37. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки	21

Тема 38. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в учебно-тренировочных группах	22
Тема 39. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	22
Тема 40. Формирование умений и навыков проведения отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки	22
Тема 41. Формирование умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по лыжным гонкам	23
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	24
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)	24
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)	27
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;

- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (лыжные гонки), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;

- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

знать:

- современное состояние и тенденции развития лыжных гонок;
- основные понятия, применяемые в лыжных гонках;

– структуру и функции международных и национальных, государственных и иных органов управления в лыжных гонках;

– основные положения системы спортивной подготовки спортсмена в лыжных гонках;

– методику обучения технике в лыжных гонках;

– структуру комплексного контроля в системе спортивной подготовки в лыжных гонках;

– цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации в лыжных гонках;

– правила проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам;

уметь:

– осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;

– реализовать профессиональные компетенции тренера-преподавателя в практической деятельности;

– выполнять технические приемы и тактические действия;

– анализировать технику лыжных гонок;

– осуществлять физическую, техническую, тактическую, подготовку;

– обучать технике и тактике в лыжных гонках;

– дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;

– выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

– взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

– судить спортивные соревнования по лыжным гонкам;

– организовать и провести спортивные соревнования по лыжным гонкам;

– организовать и провести научно-исследовательскую работу;

владеТЬ:

– методами страховки и оказания первой помощи;

– методикой и навыками судейства;

– техникой и тактикой лыжных гонок;

– методикой технической и тактической подготовки;

– методиками направленного развития двигательных способностей;

– методиками планирования учебно-тренировочного процесса;

– педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;

– методами контроля.

Программа государственного экзамена по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» соответствует содержание учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 8 разделов и 41 тему:

– Раздел I. Общие вопросы учебной дисциплины «основы теории и методики избранного вида спорта».

- Раздел II. Методика построения учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках.
- Раздел III. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.
- Раздел IV. Управление и контроль в системе спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках.
- Раздел V. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.
- Раздел VI. Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов.
- Раздел VII. Содержание методики преподавания в лыжных гонках.
- Раздел VIII. Особенности формирования методических умений и навыков в использовании средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин. В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студента по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

Тема 1. История возникновения и развития лыжных гонок

Исторические предпосылки возникновения лыжных гонок. Первоначальное использование лыж. Процесс эволюции лыж. Развитие лыжного спорта за рубежом и в Беларусь. Выступления советских и белорусских лыжников-гонщиков на соревнованиях различного уровня, чемпионатах мира и Олимпийских зимних играх. Характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Эволюция программы и правил проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки в программе Паралимпийских зимних игр.

Тема 2. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам

Правила безопасности при организации и проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам. Представление о разрешенных и запрещенных действиях в учебно-тренировочных и соревновательных условиях в лыжных гонках.

Тема 3. Спортивный инвентарь и снаряжение в лыжных гонках

Характеристика лыж. Разновидности конструкций и геометрия лыж. Лыжные палки. Лыжные крепления и лыжные ботинки. Лыжероллеры. Одежда лыжников. Лыжная смазка. Оборудование и инструмент для подготовки и ремонта лыж. Выбор и подготовка инвентаря. Свойства снега. Характеристика условий скольжения.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 4. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле

Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.

Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле.

Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства. Схемы

распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.

Тема 5. Методика построения программ учебно-тренировочных занятий

Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий. 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).

Тема 6. Методика построения программ микроциклов

Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Структура микроциклов различных типов. Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Тема 7. Методика построения программ мезоциклов

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

Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.

РАЗДЕЛ III. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тема 8. Классификация, паспортизация и терминология спортивных сооружений

Схема классификации. Определение основных понятий: «стадион», «спортивный комплекс», «легкоатлетический комплекс» и т. д. Вспомогательные сооружения и помещения.

Принципы планирования и прогнозирования развития системы спортивных сооружений. Методы расчета и контроля. Финансирование. Понятие о стадиях проектирования и основных документах. Нормы проектирования. Хозяйственный и подрядный способы строительства. Особенности строительства сельских спортивных сооружений.

Тема 9. Ведущие специализированные комплексы и сооружения по лыжному спорту

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

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

Тема 10. Спортивный инвентарь и спортивное снаряжение

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). Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.

Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги.

Одежда, обувь и снаряжение для лыжных гонок: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для учебно-тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).

Тема 11. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

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

Аренда подсобных помещений для хранения лыж. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.

РАЗДЕЛ IV. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 12. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов

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

Особенности текущего и оперативного управления в лыжных гонках с учетом их специфических особенностей. Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля.

Тема 13. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов

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

Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. 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.

РАЗДЕЛ V. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 14. Организация, подготовка к проведению спортивных соревнований по лыжным гонкам

Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).

Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.

Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам. Критерии оценки работы судей.

Тема 15. Обеспечение судейства спортивных соревнований по лыжным гонкам

Обеспечение судейства спортивных соревнований по лыжным гонкам. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала. Проведение и судейство соревновательных этапов. Определение победителя и объявление спортивного результата. Права и обязанности представителей команд. Действия представителей в случае необоснованных решений судейской коллегии.

РАЗДЕЛ VI. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 16. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках

Системное представление о комплексном научно-методическом обеспечении спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках. Представление о научно обоснованной организации учебно-тренировочного процесса.

Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в лыжных гонках.

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.

Тема 17. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках

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.

Совершенствование умений и навыков рациональной организации вводно-подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Методические особенности выполнения работы компенсаторной направленности.

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

Тема 18. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы студентов

Определение направления и выбор темы исследовательской работы. Основы работы с литературой: анализ литературы, правила библиографического описания литературных источников.

Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулирование выводов.

Тема 19. Методы и методики исследования в лыжных гонках

Характеристика основных педагогических методов исследования. Характеристика лабораторных методов исследования.

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

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

Тема 20. Современные технологии обработки результатов научных исследований

Обработка результатов научных исследований с использованием методов математической статистики. Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности в лыжных гонках. Характеристика медико-биологических методов.

Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в лыжных гонках. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Интернет-коммуникации.

РАЗДЕЛ VII. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 21. Подготовка рукописи и оформление научной работы

Композиционная структура и краткая характеристика содержания составных частей выпускной квалификационной работы. Приемы изложения научного материала. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы. Определение цели, задач и методов исследования. Оформление иллюстративного материала.

Варианты построения научной работы. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической работы. Анализ полученных научных данных. Интерпретация полученных результатов исследований. Формирование заключений по главам и выводов по работе в целом. Особенности составления библиографического списка. Составление приложений и примечаний.

Тема 22. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений

Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Разбор особенностей выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Методика подбора специально-подготовительных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения специально-подготовительных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Тема 23. Основные организационные формы в проведении занятий

Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами. Лыжная подготовка. Совершенствование техники способов передвижения классическими ходами. Переменные ходы: двухшажный, одношажный; переходы: прямой, с прокатом, через один и два шага.

Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. Игры и эстафеты на лыжах. Коньковый ход с толчком палками попеременно и одновременно.

Совершенствование техники, тактики лыжников-гонщиков в условиях прохождения индивидуальной, спринтерской, эстафетной гонок и гонки преследования. Совершенствование тактики. Определение понятий: стратегия, тактика (индивидуальная, групповая, командная), элементы спортивной тактики в зависимости от ситуации, распределение сил по ходу соревнований, приемы психологического воздействия на соперника, маскировка своей подготовленности и намерений. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Технико-тактическое мастерство лыжников-гонщиков.

Тема 24. Совершенствование навыков обучения технике передвижения на лыжах в лыжных гонках

Компьютерная обработка параметров соревновательной деятельности лыжников-гонщиков. Составление программ. Совершенствование техники передвижения на лыжах при помощи тренажеров, использовании видеосъемки.

Проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники передвижения на лыжах на примере коньковых и классических ходов с использованием современных технических средств по заданию тренера-преподавателя.

Тема 25. Овладение профессионально-педагогическими навыками организации и управления учебно-тренировочным процессом

Ознакомление с документацией учебно-тренировочного процесса (учебный план, график, программа, поурочный план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план учебно-тренировочных занятий). Журнал учета посещаемости и успеваемости. Дневник учебно-тренировочных занятий спортсмена. Отчет о работе. Судейские документы.

Овладение методами отбора в специализированные учебно-спортивные учреждения, спортивные кружки и секции по лыжным гонкам. Определение оптимального возраста для учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам. Наглядность, биологический и оптимальный возраст, при котором достигаются наивысшие результаты. Значение наследственности в проявлении ростовых показателей. Педагогические наблюдения за спортсменами и динамикой спортивно-технических показателей. Составление персональной характеристики молодого спортсмена: сила воли, психическая уравновешенность, скорость прироста показателей, усвоение нового материала. Дозирование физической нагрузки (объем, интенсивность). Индивидуальный подход в процессе учебно-тренировочных занятий по половому признаку, возрасту, квалификации.

Тема 26. Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Организационные особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Учебно-методическая документация учебно-тренировочного процесса.

Особенности учебно-тренировочного процесса в группах разных возрастов. Задачи, средства и методы спортивной подготовки, методы спортивного отбора в специализированные учебно-спортивные учреждения. Содержание и формы воспитательной работы.

Формы и содержание культурно-массовой работы. Формы и содержание работы с родителями. Организация спортивных лагерей. Особенности воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах.

Тема 27. Особенности организации подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации

Основные организационные задачи, решаемые тренером при работе с лыжниками-гонщиками высокой квалификации, входящими в состав сборных команд Республики Беларусь и других ведомств. Основные методы спортивной подготовки, применяемые со спортсменами высокой квалификации.

Методы исследования функциональной подготовки в процессе нагрузки и восстановления. Коррекция учебно-тренировочного процесса на основе функциональных исследований. Составление документов оперативного и перспективного планирования учебно-тренировочного процесса.

Тема 28. Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в организациях физической культуры и спорта

Система подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах, училищах олимпийского резерва.

Организация учебно-тренировочного процесса для учащихся специализированных по спорту классов.

Тема 29. Психолого-педагогическая характеристика тренера по лыжным гонкам

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер-ученик», взаимоотношения «тренер-коллектив», способы управления коллективом: автократический, либеральный, демократический. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование).

Основные документы, регламентирующие организацию и проведение учебно-тренировочного процесса. Единство процесса воспитательной и спортивной работы.

Приобретение навыков спортивного отбора по основным параметрам, определяющим спортивную пригодность и перспективность лыжников-гонщиков.

Приобретение навыков определения функционального состояния спортсменов во время нагрузки и восстановления.

Воспитание чувства любви к коллективу, чувства товарищества, взаимопомощи и дисциплинированности. Решение этических, эстетических и оздоровительных задач на учебно-тренировочных занятиях лыжными гонками.

Роль личности тренера в учебно-тренировочной и воспитательной работе. Планирование воспитательной работы.

Формы, методы, содержание учебно-воспитательной работы.

Единство процесса воспитательной и спортивной работы. Показ самоотверженности преодоления трудностей и преданности спортсменов своей стране на различных примерах выступления на спортивных соревнованиях.

Роль поощрений и наказаний в учебно-воспитательном процессе.

Тема 30. Изучение и совершенствование техники и тактики в лыжной подготовке

Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами. Лыжные гонки. Совершенствование техники способов передвижения классическими ходами. Переменные ходы: двухшажный, одношажный; переходы: прямой, с прокатом, через один и два шага. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. Игры и эстафеты на лыжах. Коньковый ход с толчком палками попеременно и одновременно. Совершенствование техники, тактики лыжников-гонщиков в условиях прохождения индивидуальной, спринтерской, эстафетной гонок и гонки преследования.

Совершенствование тактики. Определение понятий: стратегия, тактика (индивидуальная, групповая, командная), элементы спортивной тактики в зависимости от ситуации, распределение сил по ходу соревнований, приемы психологического воздействия на соперника, маскировка своей подготовленности и намерений. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Технико-тактическое мастерство лыжников-гонщиков.

Тема 31. Изучение и совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в бесснежное время года

Характеристика и классификация средств спортивной подготовки лыжника-гонщика в бесснежное время года.

Методика применения специально-подготовительных упражнений в зависимости от задач, этапа спортивной подготовки, квалификации лыжников-гонщиков.

Современные тренажерные устройства лыжника-гонщика.

Совершенствование техники имитации классических и коньковых ходов на месте и в движении, на подъемах различной крутизны. Совершенствование техники коньковых и классических ходов на лыжероллерах.

РАЗДЕЛ VIII. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тема 32. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у спортсменов групп начальной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении вспомогательных и специально-подготовительных упражнений на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методические приемы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, скорости одиночных и серийных движений на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Методические приемы, направленные на развитие скорости одиночных и серийных движений у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тема 33. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов групп начальной подготовки.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы, силовой выносливости) на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы).

Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей.

**Тема 34. Формирование методических умений и навыков
использования средств и методов, направленных
на развитие выносливости**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие выносливости у спортсменов групп начальной подготовки.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие общей и специальной выносливости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности.

Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

**Тема 35. Формирование методических умений и навыков
использования средств и методов, направленных
на развитие координационных способностей**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов групп начальной подготовки.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей. Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие

координационных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

Тема 36. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие гибкости у спортсменов групп начальной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий на развитие активной и пассивной гибкости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня. Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие и поддержание гибкости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений на развитие активной и пассивной гибкости. Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

Тема 37. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки

Характеристика педагогической направленности занятий. Учебно-тренировочные занятия избирательной направленности (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсмена) и комплексной направленности (параллельное или последовательное решение задач технического, тактического, физического и психического совершенствования).

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей учебно-тренировочного занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания учебно-тренировочного занятия. Построение учебной группы, подача строевых команд. Выработка умения подавать команды, демонстрировать упражнения и объяснять их. Совершенствование навыков проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Совершенствование умений и навыков обучения спортсменов групп начальной подготовки приемам и движениям в лыжных

гонках (используется материал по технике и тактике, освоенный в предыдущих учебно-тренировочных занятиях).

Совершенствование умений и навыков по использованию средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей. Овладение навыками соблюдения требований правил безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Тема 38. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в учебно-тренировочных группах

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей учебно-тренировочного занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем.

Совершенствование навыков проведения учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности.

Совершенствование навыков управления параметрами нагрузки на основе показателей реакции функциональных систем организма.

Тема 39. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Совершенствование умений и навыков, направленных на системное совершенствование технико-тактического мастерства квалифицированных спортсменов.

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей учебно-тренировочного занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания учебно-тренировочного занятия.

Тема 40. Формирование умений и навыков проведения отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Особенности организации и проведения отбора талантливых спортсменов для занятий лыжными гонками. Необходимые условия первоначального отбора детей. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий лыжными гонками. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к учебно-тренировочным занятиям по лыжным гонкам.

Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в лыжных гонках. Обработка и аналитическая оценка полученных результатов.

Тема 41. Формирование умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по лыжным гонкам

Организационные и методические особенности проведения учебно-тренировочных сборов со спортсменами различного уровня. План проведения сбора. Комплектование участников сбора. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Моделирование различных вариантов спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Диагностика и оценка готовности спортсменов к главным спортивным соревнованиям.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
I	1	История возникновения и развития лыжных гонок
I	2	Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам
I	3	Спортивный инвентарь и снаряжение в лыжных гонках
II	4	Характеристика структуры годичной спортивной подготовки лыжников-гонщиков
II	5	Направленность учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках: по педагогической направленности, по величине нагрузки, по содержанию конкретных задач.
II	6	Типы микроциклов и их основная направленность в лыжных гонках
II	6	Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками в лыжных гонках
II	7	Типы мезоциклов и их основная направленность в лыжных гонках
III	8, 9	Определение основных понятий: «стадион», «спортивный комплекс», «легкоатлетический комплекс» и т. д. Краткий анализ лыжных комплексов
III	9	Лыжные трассы для лыжных гонок. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам, спускам (процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции)
III	10	Классификация лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений
III	11, 41	Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа
IV	12	Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки в лыжных гонках

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
IV	12	Виды управления учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления в лыжных гонках
IV	12	Особенности системы управления спортивной подготовкой лыжников-гонщиков на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки
IV	12	Управление параметрами тренировочных нагрузок в лыжных гонках на основе данных оперативного контроля
IV	13	Цель и объект контроля. Виды контроля. Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом в лыжных гонках
IV	13	Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности лыжников-гонщиков
IV	13	Контроль тренировочной и соревновательной нагрузки, учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий
V	14	Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала
V	15	Обеспечение судейства спортивных соревнований по лыжным гонкам
VI	16	Комплексное научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках
VI	17	Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства)
VI	18–21	Общая характеристика научно-исследовательской работы в лыжных гонках
VII	22–24	Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами
VII	22–24	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими ходами
VII	25	Характеристика документации учебно-тренировочного процесса
VII	26	Характеристика профессионально-педагогических навыков управления тренировочным процессом

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
VII	27	Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях
VII	28, 29	Особенности подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам в организациях физической культуры и спорта, подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации
VII	29	Психолого-педагогическая характеристика тренера по лыжным гонкам
VII	30	Совершенствование тактической подготовленности лыжников-гонщиков
VII	31	Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в бесснежное время года
VIII	32	Общая характеристика и методика направленного развития скоростных способностей лыжников-гонщиков
VIII	33	Общая характеристика и методика направленного развития силовых способностей лыжников-гонщиков
VIII	34	Общая характеристика и методика направленного развития выносливости лыжников-гонщиков
VIII	35	Общая характеристика и методика направленного развития координационных способностей лыжников-гонщиков
VIII	36	Общая характеристика и методика направленного развития гибкости лыжников-гонщиков
VIII	37	Особенности проведения занятий по лыжным гонкам в группах начальной подготовки
VIII	38	Особенности проведения занятий по лыжным гонкам в учебно-тренировочных группах
VIII	39	Особенности проведения занятий по лыжным гонкам в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
VIII	40	Проведение отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Виды управления учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления в лыжных гонках	IV	12
История возникновения и развития лыжных гонок	I	1
Классификация лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений	III	10
Комплексное научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках	VI	16
Контроль тренировочной и соревновательной нагрузки, учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий	IV	13
Лыжные трассы для лыжных гонок. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам, спускам (процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции	III	9
Направленность учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках: по педагогической направленности, по величине нагрузки, по содержанию конкретных задач	II	5
Обеспечение судейства спортивных соревнований по лыжным гонкам	V	15
Общая характеристика и методика направленного развития выносливости лыжников-гонщиков	VIII	34
Общая характеристика и методика направленного развития гибкости лыжников-гонщиков	VIII	36
Общая характеристика и методика направленного развития координационных способностей лыжников-гонщиков	VIII	35
Общая характеристика и методика направленного развития силовых способностей лыжников-гонщиков	VIII	33
Общая характеристика и методика направленного развития скоростных способностей лыжников-гонщиков	VIII	32
Общая характеристика научно-исследовательской работы в лыжных гонках	VI	18–21

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками в лыжных гонках	II	6
Определение основных понятий: «стадион», «спортивный комплекс», «легкоатлетический комплекс» и т. д. Краткий анализ лыжных комплексов	III	8, 9
Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки в лыжных гонках	IV	12
Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности лыжников-гонщиков	IV	13
Особенности подготовки спортивного резерва по лыжным гонкам в организациях физической культуры и спорта, подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации	VII	28, 29
Особенности проведения занятий по лыжным гонкам в группах начальной подготовки	VIII	37
Особенности проведения занятий по лыжным гонкам в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	VIII	39
Особенности проведения занятий по лыжным гонкам в учебно-тренировочных группах	VIII	38
Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях	VII	27
Особенности системы управления спортивной подготовкой лыжников-гонщиков на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки	IV	12
Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала	V	14
Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по лыжным гонкам	I	2
Проведение отбора на различных этапах многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках	VIII	40
Психолого-педагогическая характеристика тренера по лыжным гонкам	VII	29
Совершенствование тактической подготовленности лыжников-гонщиков	VII	30
Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами	VII	22–24

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
1	2	3
Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в бесснежное время года	VII	31
Спортивный инвентарь и снаряжение в лыжных гонках	I	3
Типы мезоциклов и их основная направленность в лыжных гонках	II	7
Типы микроциклов и их основная направленность в лыжных гонках	II	6
Управление параметрами тренировочных нагрузок в лыжных гонках на основе данных оперативного контроля	IV	12
Характеристика документации учебно-тренировочного процесса	VII	25
Характеристика профессионально-педагогических навыков управления тренировочным процессом	VII	26
Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства)	VI	17
Характеристика структуры годичной спортивной подготовки лыжников-гонщиков	II	4
Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа	III	11
Цель и объект контроля. Виды контроля. Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом в лыжных гонках	IV	13
Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими ходами	VII	22–24

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**
по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»

Баллы	Показатели оценки	
	1	2
10 (десять) баллов		Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по лыжным гонкам, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры
9 (девять) баллов		Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в тренерской работе по лыжным гонкам, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
8 (восемь) баллов		Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по лыжным гонкам, высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
7 (семь) баллов		Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в сфере тренерской работы по лыжным гонкам, хороший уровень информационной и коммуникативной культуры

Баллы	Показатели оценки
1	2
6 (шесть) баллов	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по лыжным гонкам; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры
5 (пять) баллов	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по лыжным гонкам достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры
4 (четыре) балла	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по лыжным гонкам, допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры
3 (три) балла	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по лыжным гонкам, низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
2 (два) балла	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию тренерской работы по лыжным гонкам, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
1 (один) балл	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по лыжным гонкам)»

Составители:

Нечай Станислав Станиславович,
Шлойдо Анастасия Игоревна

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 15.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,84. Уч.-изд. л. 1,5. Тираж 25 экз. Заказ 60.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.