

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

проректором по учебной работе  
университета

19 февраля 2020 г.

Регистрационный № УД-96

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

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

Минск  
БГУФК  
2020

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 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.К. Воропай**, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Ю.А. Кузьмич**, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Н.А. Демко**, профессор кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.А. Харькова**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**Л.А. Юсупова**, профессор кафедры гимнастики 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 03.12.2019 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	9
<b>Раздел I. Теория и методика обучения</b> .....	9
Тема 1. История развития лыжного спорта .....	9
Тема 2. Место лыжного спорта в системе физического воспитания .....	9
Тема 3. Правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками .	9
Тема 4. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах .....	9
Тема 5. Лыжные гонки и их характеристика .....	10
Тема 6. Техника передвижения на лыжах классическими способами .....	10
Тема 7. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами .....	10
Тема 8. Методика обучения способам передвижения на лыжах .....	10
Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам .....	11
<b>Раздел II. Теория и методика тренировки</b> .....	11
Тема 10. Основные средства и методы спортивной тренировки .....	11
Тема 11. Объем и интенсивность физической нагрузки .....	11
Тема 12. Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков .....	12
Тема 13. Средства восстановления в лыжных гонках .....	12
Тема 14. Периодизация учебно-тренировочного процесса .....	13
Тема 15. Задачи и содержание многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков .....	13
Тема 16. Общие основы теории управления .....	14
Тема 17. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной спортивной квалификации .....	14
Тема 18. Контроль и учет в спортивной подготовке .....	14
Тема 19. Теория и система спортивного отбора .....	15
<b>Раздел III. Научно-исследовательская работа</b> .....	15
Тема 20. Методы и методики исследования в лыжных гонках .....	15
<b>Раздел IV. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки) и материально-техническое обеспечение</b> .....	16
Тема 21. Физкультурно-спортивные комплексы для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки) .....	16
Тема 22. Спортивный инвентарь и снаряжение в лыжных гонках .....	16
Тема 23. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков .....	16
<b>Раздел V. Спортивное мастерство</b> .....	16
Тема 24. Характеристика физических качеств .....	16
<b>Раздел VI. Педагогическое мастерство</b> .....	17
Тема 25. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и спортивным соревнованиям .....	17

Тема 26. Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): детская юношеская спортивная школа (ДЮСШ).....	17
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	18
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования) .....	18
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) .....	23
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 выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)».....	31
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по 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, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации выпускников при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в избранном виде спорта (лыжные гонки).

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника 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.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта (лыжные гонки);

- основные понятия избранного вида спорта (лыжные гонки);
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- правила спортивных соревнований избранного вида спорта (лыжные гонки);
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику избранного вида спорта (лыжные гонки);
- методику физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- специфику психологической подготовки в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной спортивной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора избранного вида спорта (лыжные гонки);
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- соревновательную деятельность в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- анализировать технику избранного вида спорта (лыжные гонки);
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- обучать технике и тактике избранного вида спорта (лыжные гонки);
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной спортивной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;

- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

- понятийным аппаратом избранного вида спорта (лыжные гонки);
- методами страховки и оказания первой помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой избранного вида спорта (лыжные гонки);
- тактикой избранного вида спорта (лыжные гонки);
- методикой технической и тактической подготовки в избранном виде спорта (лыжные гонки);
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса избранного вида спорта (лыжные гонки)
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности в избранном виде спорта (лыжные гонки).

Программа государственного экзамена по направлению специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» носит системный и комплексный характер, раскрывая содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Теория и методика обучения.

Раздел II. Теория и методика спортивной тренировки.

Раздел III. Научно-исследовательская работа.

Раздел IV. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки) и материально-техническое обеспечение.

Раздел V. Спортивное мастерство.

Раздел VI. Педагогическое мастерство.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена выпускнику 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:

- порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);
- 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 выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;
- список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Тема 1. История развития лыжного спорта**

История развития лыжного спорта. Происхождение и первоначальное применение лыж. Первые лыжные клубы, спортивные соревнования. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь. Современное состояние лыжного спорта в Республике Беларусь.

#### **Тема 2. Место лыжного спорта в системе физического воспитания**

Роль лыжного спорта в развитии физических и психических качеств, функциональных систем организма. Образовательное, воспитательное, оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Лыжный спорт и лыжная подготовка в системе физического воспитания. Лыжный спорт как средство активного отдыха и оздоровления населения. Характеристика олимпийских видов лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

#### **Тема 3. Правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками**

Причины возникновения травм в лыжных гонках (несоблюдение правил безопасного поведения при передвижении к месту занятий и при возвращении с них, недисциплинированность, неправильный выбор экипировки, неисправный инвентарь, некачественная подготовка мест занятий, отсутствие разминки, несоответствие рельефа трасс и нагрузки уровню подготовленности, ошибки в организации и методике проведения занятий и спортивных соревнований). Наиболее характерные травмы при занятиях лыжными гонками (повреждения связок и суставов, ушибы, вывихи обморожения, рваные раны при падениях, потертости ног, переломы, обмороки, переохлаждения). Профилактика травматизма. Требования к спортивному инвентарю, местам занятий, температурные нормы при проведении занятий по лыжным гонкам. Роль тренера в обеспечении правил безопасного поведения при проведении занятий по лыжным гонкам.

#### **Тема 4. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах**

Значение классификации и терминологии. Признаки классификации, деление по принципу работы рук, ног. Классификация способов передвижения на лыжах: строевые упражнения на лыжах и без лыж, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, способы торможений, способы поворотов на месте и в движении, способы преодоления неровностей. Классификация спортивного инвентаря (лыжи, лыжные палки, ботинки, лыжероллеры).

## **Тема 5. Лыжные гонки и их характеристика**

Лыжные гонки и их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам (индивидуальная гонка, масстарт, скиатлон, эстафетная гонка, индивидуальный спринт, командный спринт). Определение длины дистанции и стиля передвижения.

## **Тема 6. Техника передвижения на лыжах классическими способами**

Классификация классических способов передвижения на лыжах по признаку работы рук (попеременные и одновременные), по признаку работы ног (бесшажный, одношажный, двухшажный, четырехшажный). Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.

Классификация способов подъемов (попеременными ходами, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»), способов спусков (высокая, основная, низкая, аэродинамическая, наискось), способов поворотов на месте (группа поворотов переступанием, группа маховых поворотов, группа поворотов прыжком), способов поворотов в движении (группа поворотов переступанием в движении, группа рулящих поворотов, группа поворотов в движении «махом»), способов торможений («упором», «плугом», «боковым соскальзыванием», лыжными палками, падением). Особенности техники при различных условиях скольжения лыж.

## **Тема 7. Техника передвижения на лыжах коньковыми способами**

Предпосылки возникновения коньковых способов передвижения. Основные отличия техники коньковых ходов от классических. Классификация коньковых способов передвижения (полуконьковый ход с одновременным отталкиванием палками, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход).

Характеристика способов преодоления подъемов коньковым ходом (одновременный одношажный коньковый, одновременный двухшажный коньковый, попеременный двухшажный коньковый).

## **Тема 8. Методика обучения способам передвижения на лыжах**

Задачи обучения способам передвижения на лыжах (создать представление об изучаемом способе, научить работе рук и ног, научить согласованию движений в цикле хода, совершенствование хода на разных скоростях и при различных условиях скольжения). Последовательность обучения способам передвижения на лыжах (повороты на месте, классические способы передвижения, коньковые способы передвижения, параллельное изучение способов подъемов и спусков, способы торможений, способы поворотов в движении). Выбор и подготовка мест занятий с учетом возраста, пола и климатических условий. Характеристика учебной площадки, учебной

лыжни, тренировочной лыжни, учебного склона. Организация безопасности при передвижении к месту занятий.

### **Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам**

Характеристика календарного плана спортивных соревнований (наименование, сроки проведения, место проведения). Характеристика положения о спортивных соревнованиях (цели и задачи проведения, место и время проведения, участники спортивных соревнований, программа и условия проведения, определение личного и командного первенства, награждение победителей, условия приема, сроки и порядок подачи заявок на участие в спортивных соревнованиях, условия финансирования), смета на проведение спортивных соревнований (наименование, сроки и место проведения, состав главной судейской коллегии, количество участников, заработная плата судей и работников, приобретение предметов снабжения и расходных материалов, питание участников, транспортные расходы, услуги связи, услуги физкультурно-спортивных сооружений, награждение участников). Подготовительная работа, подбор и назначение главной судейской коллегии (главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи), бригад судей (судьи на старте, судьи на финише, секретариат, судьи по обслуживанию трасс, судьи по информации), подготовка мест соревнований. Виды старта в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам: индивидуальный старт (с интервалом в 15, 30 секунд), масстарт. Требования к зоне старта в гонках с индивидуальным и масстартом (ширина, длина стартового коридора, их количество).

## **Раздел II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 10. Основные средства и методы спортивной тренировки**

Классификация физических упражнений как основных средств спортивной тренировки и их характеристика. Основные упражнения (все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, способы торможений, способы поворотов на месте и в движении, способы преодоления неровностей). Дополнительные упражнения: развитие общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Методы спортивной тренировки и их характеристика (равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный).

### **Тема 11. Объем и интенсивность физической нагрузки**

Определение понятия «объем физической нагрузки» (общее суммарное количество выполненной работы, единицы измерения – километры, часы, минуты, количество повторений). Определение понятия «интенсивность физической нагрузки» (количество работы, выполненной в единицу времени). Характеристика зон интенсивности тренировочной нагрузки: первая – зона

восстановительных нагрузок, вторая – поддерживающая аэробная зона нагрузок, третья – развивающая зона аэробно-анаэробных нагрузок, четвертая – зона околосоревновательных и соревновательных нагрузок, пятая – зона максимальных нагрузок. Примерные величины объема и интенсивности физической нагрузки у спортсменов различной квалификации.

## **Тема 12. Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков**

Физическая подготовка: цели, задачи, используемые средства (физические упражнения) и методы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле, на различных этапах годичного цикла, в многолетней спортивной подготовке лыжника-гонщика. Учет показателей возраста, квалификации, уровня подготовленности при распределении средств ОФП и СФП.

Техническая подготовка: цели, задачи, используемые средства (подводящие, имитационные упражнения) и методы обучения (словесные, наглядные, практические). Определение понятия «техника», требования, предъявляемые к технике (эффективность, экономичность, вариативность, устойчивость, индивидуализация).

Тактическая подготовка: цели, задачи, используемые средства (выбор способа передвижения, варианты распределения сил по дистанции, тактика обгона, тактика преодоления подъемов, тактика прохождения финишного отрезка, выбор тактики в спринтерских и эстафетных гонках, тактическое мышление). Определение понятия «тактика». Значение тактической подготовки на современном этапе развития лыжных гонок. Выработка чувства времени, темпа.

Психологическая подготовка: цели, задачи. Характеристика морально-волевых качеств: дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, смелость, решительность, уверенность в своих силах, способность к максимальным напряжениям.

Теоретическая подготовка: цели и задачи. Изучение истории вида спорта, методики обучения и спортивной тренировки, основы техники и тактики избранного вида спорта (лыжные гонки), основы гигиены занятий избранным видом спорта (лыжные гонки), врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма.

## **Тема 13. Средства восстановления в лыжных гонках**

Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства: планирование нагрузки и построение процесса спортивной подготовки, соответствие нагрузок возможностям занимающихся, рациональная динамика нагрузок, режим жизни и спортивной деятельности, условия для тренировок и отдыха, распорядок дня, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Медико-биологические средства: гигиенические (душ, сауна, баня, водные процедуры), физические (массаж, гидромассаж, электропроцедуры,

магнитотерапия), фармакологические (витамины, минеральные вещества, адаптогены растительного и животного происхождения, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, способствующие восстановлению запасов энергии), питание (сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие питания характеру и величине нагрузок, климатическим и погодным условиям).

Психологические средства: гипноз, аутогенная тренировка, музыка и светомузыка, интересный досуг, положительная эмоциональная насыщенность занятий, взаимоотношения с тренером и в команде, взаимоотношения в семье, комфортные условия занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность занятий.

Применение различных средств восстановления в зависимости от напряженности тренировочной нагрузки, объема, интенсивности, этапа спортивной подготовки.

#### **Тема 14. Периодизация учебно-тренировочного процесса**

Периодизация учебно-тренировочного процесса у лыжников-гонщиков. Подготовительный (общеподготовительный (весенне-летний), специально-подготовительный (летне-осенний, осенне-зимний) соревновательный, переходный (восстановительный). Длительность каждого периода в зависимости от возраста, спортивной квалификации лыжника-гонщика. Задачи каждого периода и этапа спортивной подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в годичном цикле и на различных этапах спортивной подготовки. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки.

#### **Тема 15. Задачи и содержание многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков**

Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки лыжника-гонщика (этап предварительной подготовки, этап начальной и углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства). Задачи, решаемые на различных этапах многолетней спортивной подготовки (привить интерес к занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье и обеспечить разностороннее физическое развитие, обучить основам техники передвижения на лыжах, развить физические качества, создать фундамент технико-тактической и психологической подготовленности, достичь высоких спортивных результатов). Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное), их сроки. Методы планирования: параллельный (подготовка часто повторяющихся планов – текущих, оперативных), последовательный (разработка новых планов, отличающихся от предыдущих – перспективных). Типы микроциклов, используемых в подготовке лыжника-гонщика: втягивающие, подводящие, ударные, восстановительные, соревновательные. Длительность микроцикла.

## **Тема 16. Общие основы теории управления**

Организация поведения спортсмена, формирование различных сторон подготовленности, обеспечение достижения наивысших спортивных результатов как основная цель управления подготовкой лыжника-гонщика. Виды управления: этапное, текущее, оперативное. Управление процессом спортивной тренировки предполагает сбор информации, ее анализ и коррекцию, реализацию решения. Информация о самочувствии спортсмена, настроении, о выполнении определенного объема работы, о срочном и кумулятивном тренировочном эффекте.

## **Тема 17. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной спортивной квалификации**

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле спортивной подготовки, по периодам и этапам спортивной подготовки у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации. Задачи каждого этапа спортивной подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (развитие общей и специальной выносливости, совершенствование технико-тактического мастерства, совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня развития быстроты, совершенствование морально-волевых качеств, повышение уровня скоростно-силовой выносливости, достижение и удержание пика спортивной формы к началу главных спортивных соревнований сезона).

Средства (основные и дополнительные), методы спортивной тренировки, используемые в подготовке лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном (равномерный, переменный, повторный, игровой, круговой, контрольный) и соревновательном (переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, равномерный) периодах годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от поставленных задач. Рекомендуемые объем и интенсивность физической нагрузки в подготовительном и соревновательном периодах у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации.

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле спортивной подготовки у лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации. Задачи, решаемые на данном этапе спортивной подготовки (развитие основных физических качеств, овладение основными элементами техники лыжных ходов, всесторонняя спортивная подготовка). Средства (основные и дополнительные), методы спортивной тренировки, используемые на данном этапе спортивной подготовки (равномерный, переменный, игровой, круговой, контрольный). Рекомендуемые объем и интенсивность физической нагрузки.

## **Тема 18. Контроль и учет в спортивной подготовке**

Контроль как элемент управления процессом спортивной тренировки осуществляется посредством сбора информации о состоянии различных сторон подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической,

психологической), тренировочных и соревновательных нагрузках, а также о соревновательной деятельности.

Виды контроля: оперативный (срочная реакция организма на нагрузки), текущий (оценка состояний организма как следствия нагрузок серий занятий), этапный (оценка состояний, являющихся следствием долгосрочного тренировочного эффекта).

Комплексный контроль предполагает использование показателей педагогического, социально-психологического, медико-биологического контроля с целью определения уровня подготовленности спортсмена.

### **Тема 19. Теория и система спортивного отбора**

Понятие спортивного отбора. Поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Использование педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования для выявления способностей детей, подростков, юношей для специализации в определенном виде спорта.

Этапы спортивного отбора. Первичный (этап предварительной подготовки), предварительный (этап начальной спортивной специализации), промежуточный (этап углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования), основной (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей), заключительный (этап сохранения достижений). Задачи спортивного отбора: установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта, выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию, выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению.

## **Раздел III. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

### **Тема 20. Методы и методики исследования в лыжных гонках**

Характеристика тестов, используемых для оценки уровня развития общей физической подготовленности. Бег 100 м (быстрота), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), подтягивание на перекладине (сила), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила), наклон вперед (гибкость), кросс (выносливость).

Характеристика тестов, используемых для оценки уровня развития специальной физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (сила), кросс по пересеченной местности (выносливость), 5-кратный, 10-кратный прыжок с места (скоростно-силовые способности), передвижение на лыжероллерах, передвижение на лыжах (специальная выносливость).

## **Раздел IV. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ) И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Тема 21. Физкультурно-спортивные комплексы для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки)**

Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» (РЦОП по ЗВС «Раубичи»), республиканский горнолыжный центр «Силичи», горнолыжный спортивно-оздоровительный комплекс «Логойск», лыжно-биатлонная спортивная база «Заячья поляна», лыжероллерная трасса «Веснянка». Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям и их оборудованию: трассы спортивные, спортивный стрелковый тир, стадион, стрельбище, спортивный зал, спортивная площадка, гостиницы, заведения общепита, раздевалки, медико-восстановительный центр, административные помещения, автостоянки, помещения для хранения и подготовки лыжного инвентаря, пресс-центр, судейский павильон.

Подготовка и оборудование спортивных трасс в бесснежное время года и зимой.

### **Тема 22. Спортивный инвентарь и снаряжение в лыжных гонках**

Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения лыжника-гонщика. Классификация лыж. Характеристика и выбор палок, лыж, креплений. Характеристика инвентаря и оборудования для подготовки лыж. Лыжные мази, парафины, ускорители и их характеристика.

Подготовка лыж к смазке. Смазка классических и коньковых лыж. «Откатка» лыж.

### **Тема 23. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков**

Технические средства, используемые в спортивной подготовке лыжников-гонщиков. Использование лыжероллеров различных технических характеристик «MARVE», «ELPEX», «START» для совершенствования техники лыжных ходов. Специализированный лыжный тренажер «ERCOLINA». Использование пульсометров для оценки срочных состояний спортсмена на выполняемую нагрузку и внесение корректив в учебно-тренировочный процесс.

Демонстрация учебных фильмов, видеозаписей процесса обучения и тренировки с последующим анализом.

## **Раздел V. СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО**

### **Тема 24. Характеристика физических качеств**

Характеристика физического качества «сила». Абсолютная и относительная сила. Силовые способности: силовая выносливость и скоростно-силовые способности. Средства и методы воспитания.

Характеристика физического качества «быстрота». Формы проявления быстроты: время двигательной реакции, частота движений, скорость одиночного движения. Средства и методы воспитания.

Характеристика физического качества «выносливость». Общая, специальная выносливость (скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость). Средства и методы воспитания.

Характеристика физического качества «гибкость». Активная и пассивная гибкость. Факторы, обуславливающие развитие гибкости: пол, возраст, форма суставов, растяжимость связок и тонус мышц, время суток, температура окружающей среды. Средства и методы воспитания.

Характеристика координационных способностей. Ловкость, координация, равновесие. Значение уровня развития координационных способностей для эффективного овладения и совершенствования способов передвижения на лыжах: лыжных ходов, способов поворотов в движении, способов торможений и способов преодоления неровностей при спуске. Средства и методы воспитания.

## **Раздел VI. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО**

### **Тема 25. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и спортивным соревнованиям**

Требования к выбору лыжного инвентаря (способ передвижения, рост, вес). Первоначальная подготовка новых лыж, установка креплений, проверка качества инвентаря. Подготовка скользящей поверхности лыж к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Технология тестирования смазки и подготовки лыж к спортивным соревнованиям. Выбор смазочных материалов. Технология смазки лыж для классического стиля передвижения. Поверхностное покрытие скользящей поверхности лыж парафином, порошком, аэрозолем.

### **Тема 26. Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): детская юношеская спортивная школа (ДЮСШ)**

Организационные особенности работы тренера в ДЮСШ. Построение учебно-тренировочной и воспитательной работы в ДЮСШ на основании «Положения о детско-юношеских спортивных школах» и «Программы для детско-юношеских спортивных школ по лыжному спорту».

Учебно-методическая документация учебно-тренировочного процесса: учебный план и программа, перспективный план спортивной подготовки по группам, годовой план, рабочий план тренировок на месяц, поурочный план, конспект учебно-тренировочного занятия, график расчета учебных часов по группам, отчет о работе. Журнал учета посещаемости, дневник тренировок спортсмена. Задачи, средства и методы тренировки, методы спортивного отбора в ДЮСШ. Содержание и формы воспитательной работы. Особенности воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах. Формы и содержание работы с родителями. Организация спортивно-оздоровительных лагерей.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

– ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

– по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего

образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

- проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;
- решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);
- решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;
- разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

– распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

– учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

– дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени);

– магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II ступени);

– отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

– рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

- оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;
- решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;
- с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;
- решают вопрос о присвоении степени магистра;
- решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдаче диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

- уровень подготовки обучающихся по данной специальности;
- качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;
- выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);
- рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных

экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I степени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I степени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

**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)

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
I	1	История развития лыжного спорта в Республике Беларусь
I	2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь
I	3	Причины, вызывающие травматизм и обморожения при занятиях лыжными гонками
I	3	Правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками
I	4	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах
I	5	Лыжные гонки, их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам
I	6	Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу
I	6	Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу
I	6	Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу
I	6	Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу
I	6	Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков
I	6	Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»)
I	6	Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием»
I	6	Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением)
I	6	Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «рулением»
I	6	Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «махом»
I	6	Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (попеременным, скользящим, беговым шагом)
I	6	Анализ техники и методика обучения способам преодоления крутых подъемов («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	6	Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «переступанием», группы поворотов «прыжком»
I	6	Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «махом»
I	7	Основные различия в технике классических и коньковых ходов
I	7	Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу
I	7	Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками
I	7	Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу
I	7	Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу
I	7	Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов коньковым ходом
I	8	Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам
I	8	Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах
I	9	Характеристика положения о спортивных соревнованиях по лыжным гонкам
I	9	Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам
I	9	Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам, его содержание
I	9	Состав бригад судей спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности. Содержание судейской документации
I	9	Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности
I	9	Виды старта в лыжных гонках и их характеристика
II	10	Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика
II	10	Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный)
II	10	Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный)
II	10	Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный)
II	10	Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	10	Характеристика основных (соревновательных) упражнений лыжника-гонщика
II	10	Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика
II	11	Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности
II	12	Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика
II	12	Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика
II	12	Понятие «техника», цель и задачи технической подготовки лыжников-гонщиков
II	12	Понятие «тактика», цель и задачи тактической подготовки лыжника-гонщика
II	13	Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика
II	13	Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика
II	13	Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика
II	14	Периодизация учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации
II	15	Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков
II	15	Планирование многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования
II	15	Характеристика типов микроциклов в спортивной подготовке лыжников-гонщиков
II	16	Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное)
II	17	Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле спортивной подготовки
II	17	Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки
II	17	Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	17	Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки
II	17	Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки
II	17	Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации
II	18	Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля
II	19	Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней спортивной подготовки
III	20	Организация и проведение тестирования уровня развития общей физической подготовленности лыжников-гонщиков
III	20	Организация и проведение тестирования уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков
IV	21	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки)
IV	22	Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте
IV	23	Характеристика технических средств, используемых в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков
V	24	Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания
V	24	Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания
V	24	Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания
V	24	Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания
V	24	Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания
VI	25	Требования к выбору и подготовке лыжного инвентаря для классического и свободного стилей
VI	26	Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ
VI	26	Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ

## 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	№ раздел	№ темы
Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «махом»	I	6
Анализ техники и методика обучения группы поворотов на месте «переступанием», группы поворотов «прыжком»	I	6
Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками	I	7
Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу	I	6
Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу	I	6
Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу	I	7
Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу	I	7
Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу	I	6
Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «махом»	I	6
Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием»	I	6
Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «рулением»	I	6
Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу	I	7
Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу	I	6
Анализ техники и методика обучения способам преодоления крутых подъемов («полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»)	I	6
Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (попеременным, скользящим, беговым шагом)	I	6
Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов коньковым ходом	I	7
Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков	I	6
Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»)	I	6

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздел</b>	<b>№ темы</b>
Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением)	I	6
Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика	II	12
Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика	II	12
Виды старта в лыжных гонках и их характеристика	I	9
История развития лыжного спорта в Республике Беларусь	I	1
Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам, его содержание	I	9
Классификация и терминология способов передвижения на лыжах	I	4
Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам	I	8
Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика	II	10
Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля	II	18
Лыжные гонки, их характеристика. Программа спортивных соревнований зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам	I	5
Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика	II	13
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь	I	2
Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки	II	17
Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки	II	17
Методика проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации	II	17
Организация и проведение тестирования уровня развития общей физической подготовленности лыжников-гонщиков	III	20
Организация и проведение тестирования уровня развития специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков	III	20
Основные различия в технике классических и коньковых ходов	I	7

Формулировка вопроса	№ раздел	№ темы
Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика	II	13
Периодизация учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации	II	14
Планирование многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования	II	15
Понятие «тактика», цель и задачи тактической подготовки лыжника-гонщика	II	12
Понятие «техника», цель и задачи технической подготовки лыжников-гонщиков	II	12
Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности	II	11
Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах	I	8
Правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками	I	3
Причины, вызывающие травматизм и обморожения при занятиях лыжными гонками	I	3
Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика	II	13
Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней спортивной подготовки	II	19
Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в годичном цикле спортивной подготовки	II	17
Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки	II	17
Соотношение средств ОФП и СФП у лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла спортивной подготовки	II	17
Состав бригад судей спортивных соревнований по лыжным гонкам, их обязанности. Содержание судейской документации	I	9
Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по лыжным гонкам, ее обязанности	I	9
Требования к выбору и подготовке лыжного инвентаря для классического и свободного стилей	VI	25
Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ	VI	26
Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный)	II	10

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздел</b>	<b>№ темы</b>
Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой)	II	10
Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный)	II	10
Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный)	II	10
Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика	II	10
Характеристика основных (соревновательных) упражнений лыжника-гонщика	II	10
Характеристика положения о спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	I	9
Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ	VI	26
Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам	I	9
Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте	IV	22
Характеристика технических средств, используемых в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков	IV	23
Характеристика типов микроциклов в спортивной подготовке лыжников-гонщиков	II	15
Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания	V	24
Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания	V	24
Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания	V	24
Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания	V	24
Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания	V	24
Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (лыжные гонки)	IV	21
Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	II	15
Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное)	II	16

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

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

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки), давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>

<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (лыжные гонки);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (лыжные гонки), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>1 балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа</li> </ul>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: учеб. для студентов образоват. учр. сред. проф. образования / И. М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания: учеб. пособие / И. В. Листопад. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2015. – 504 с.
4. Листопад, И. В. Лыжный спорт: учебник: [в 2 ч.] / И. В. Листопад. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1: Теория и методика обучения и тренировки. – 204 с.
5. Листопад, И. В. Лыжный спорт: учебник: [в 2 ч.] / И. В. Листопад. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 2: Педагогическое мастерство и методика развития основных физических качеств. – 233 с.
6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов / Н. А. Демко [и др.]; под ред. Н. А. Демко. – 3-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 299 с.
7. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / под ред. Н. А. Демко. – Минск: БГУФК, 2014. – 253 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Аграновский, М. А. Лыжный спорт / М. А. Аграновский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
2. Донской, Д. Д. Техника лыжника-гонщика / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 133 с.
3. Евстратов, В. Д. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. Д. Евстратов, Г. Б. Чукардин, Б. И. Сергеев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
4. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПР РБ, 2012. – 400 с.

5. Лыжный спорт: учеб. пособие для училищ олимп. резерва / под общ. ред. В. Н. Пальчевского [и др.]. – Минск: [б. и.], 1994. – 155 с.

6. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт: учеб. пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.

7. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В. Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 186 с.

8. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. – 352 с.

9. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 09.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

10. Пальчевский, В. Н. Лыжные гонки: новичку, мастеру, тренеру / В. Н. Пальчевский, Н. А. Демко, С. В. Корнюшко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 170 с.

11. Правила соревнований по лыжным гонкам / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: О. Л. Гракович [и др.]. – Минск: [Клуб лыжного спорта], 2008. – 100 с.

12. Спортивная тренировка в условиях среднегорья: метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров БССР, Белорус. гос. ин-т физ. культуры, Респ. метод. каб. по физ. культуре; [подгот.: В. И. Пальчевский, В. М. Киселев, Л. С. Романовский]. – Минск: [б. и.], 1983. – 28 с.

13. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: метод. рекомендации / Гос. ком. Белорус. ССР по физ. культуре и спорту, Белорус. гос. ин-т физ. культуры, Каф. лыжного спорта; сост.: Н. А. Демко [и др.]. – Минск: БГИФК, 1988. – 43 с.

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составители:

**Воропай Максим Казимирович,  
Кузьмич Юлия Аркадьевна,  
Демко Николай Алексеевич**

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*  
Корректор *Е. И. Щетинко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,03. Уч.-изд. л. 1,82. Тираж 20 экз. Заказ 24.

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.