

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет (дифференцированный зачет), экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

1. Собеседования.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.
5. Тесты.

Письменная форма:

1. Рефераты.
2. Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой
3. Курсовая работа с её устной защитой
4. Зачеты
5. Экзамены

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и

	<p>профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>8 (восемь), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>9 (девять), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; полное усвоение основной и дополнительной литературы,</p>

	<p>рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>10 (десять), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

**Перечень вопросов к зачету
для групп с ограничением физической нагрузки
в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта (лыжные гонки).
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта (лыжные гонки).
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Сравнительная характеристика техники передвижения у лыжников различной квалификации.
2. Методика подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде подготовки.
3. Методика подготовки лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
4. Методика подготовки лыжников-гонщиков к ответственным стартам сезона.
5. Планирование тренировочных нагрузок в Олимпийском цикле подготовки.
6. Моделирование соревновательных нагрузок с учетом трасс спортивных соревнований.
7. Моделирование тренировочных нагрузок с использованием специальных тренажеров.
8. Методика отбора лыжников-гонщиков в ДЮСШ.
9. Анализ соревновательной деятельности лыжников-гонщиков на международных соревнованиях.
10. Методика подготовки лыжников-гонщиков к зимним Олимпийским играм.
11. Методика тренировки лыжников-гонщиков в условиях среднегорья.
12. Немедикаментозные средства восстановления в лыжных гонках.
13. Эффективность использования игрового метода при обучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах в начальных классах.
14. Тактика преодоления марафонских дистанций лыжниками высокой квалификации.
15. Тактика лыжников-гонщиков с учетом их квалификации.
16. Методика подготовки лыжников-спринтеров.
17. Определение аэробно-анаэробного порога у лыжников-гонщиков в условиях тренировочного занятия.
18. Организация и содержание питания у лыжников-гонщиков с учетом объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
19. Сравнительный анализ психологической подготовленности лыжников-гонщиков различной квалификации.
20. Динамика специальной выносливости у лыжников-гонщиков высокой квалификации в олимпийском цикле подготовки.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Физическая подготовка. Особенности физической подготовки. Методические особенности подбора средств и методов на занятиях по общей и специальной физической подготовке.
2. Критерии отбора в лыжных гонках. Модельные характеристики.
3. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле.
4. Виды и характеристика спортивных соревнований.
5. Взаимоотношения в спортивной команде «тренер – спортсмен», способы управления коллективом: авторитарный, либеральный, демократический.
6. Контроль за нагрузкой, состоянием физической подготовки членов национальной команды Республики Беларусь по лыжным гонкам.
7. Характеристика основных направлений научного обеспечения.
8. Периодизация тренировочного процесса; средства и методы, применяемые на различных этапах подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Выполнить анализ техники передвижения на лыжах классическим способом. Выявить ошибки на основании наблюдения в условиях соревновательной деятельности.
2. Написание реферата на тему: «Основные отличия техники коньковых и классических способов передвижения».
3. Выполнить подготовку учебной площадки (учебной лыжни, склона) в зависимости от задач занятия.
4. Составить план-конспект подготовительной части занятия (разминки) для проведения занятия по развитию специальной выносливости.
5. Написание реферата на тему: «Характеристика и классификация средств подготовки лыжника-гонщика в бесснежное время года».
6. Составить план-конспект занятия по совершенствованию одного из классических способов передвижения на лыжероллерах.
7. Составить план-конспект занятия по совершенствованию одного из коньковых способов передвижения на лыжероллерах.
8. Составить план-конспект занятия с решением задач по обучению одного из классических способов передвижения на лыжах.
9. Составить план-конспект занятия с решением задач по обучению одного из коньковых способов передвижения на лыжах.
10. Составить план-конспект проведения занятия с решением задач по совершенствованию техники классических и коньковых ходов.
11. Составить план-конспект занятия по развитию общей выносливости при передвижении на лыжах.
12. Оформить техническую и именную заявку для участия в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.
13. Составить комплекс упражнений подготовительной части тренировочного занятия в различных формах построения спортсменов.
14. Написание реферата на тему: «Характеристика ОФП и СФП, их соотношение в многолетней подготовке лыжников».
15. Написание реферата на тему: «Характеристика зон интенсивности тренировочных нагрузок и их соотношение в годичном цикле подготовки».
16. Составить план-конспект тренировочного занятия с решением нескольких задач в подготовительном периоде тренировки.
17. Написание реферата на тему: «Характеристика отечественных спортивных лыжных комплексов».
18. Написание реферата на тему: «Характеристика лыжных мазей, парафинов и ускорителей зарубежных фирм для подготовки лыжного инвентаря».
19. Написание реферата на тему: «Методика развития физических качеств при передвижении на лыжероллерах в подготовительном периоде».
20. Написание реферата на тему: «Развитие физических качеств при передвижении на лыжах в соревновательном периоде».

21. Написание реферата на тему: «Методика совершенствования техники спусков, торможений, поворотов в движении на склонах различной крутизны».

22. Написание реферата на тему: «Совершенствование техники коньковых способов передвижения на равнине и подъемах различной крутизны в подготовительном и соревновательном периодах».

23. Написание реферата на тему: «Совершенствование техники классических и коньковых ходов при передвижении на лыжероллерах».

24. Составить план-конспект тренировочного занятия комплексной направленности с решением нескольких задач».

25. Составить план-конспект тренировочного занятия с решением задач развития выносливости и гибкости на первом этапе подготовительного периода.

26. Составить план-конспект тренировочного занятия с решением задачи развития специальной выносливости при передвижении на лыжероллерах на втором этапе подготовительного периода.

27. Написание реферата на тему: «Характеристика ОФП и СФП, их соотношение в структуре многолетней подготовки спортсмена».

28. Написание реферата на тему: «Характеристика этапов многолетней подготовки (цели и задачи).

29. Написание реферата на тему: «Совершенствование техники классических способов передвижения на лыжах в различных погодных условиях, при различных скоростях в соревновательном периоде тренировки».

30. Проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию горной техники (способов спусков, торможений, поворотов в движении, преодоления неровностей).

31. Написание реферата на тему: «Совершенствование техники коньковых способов передвижения на равнине и подъемах различной крутизны».

32. Написание реферата на тему: «Методика совершенствования тактического мастерства».

33. Написание реферата на тему: «Воспитание психических качеств в соревновательном периоде у лыжников-гонщиков».

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов
3 курса дневной формы получения образования по направлению
специальности 1-88 02 01-10

«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по лыжным гонкам)»
(зимняя экзаменационная сессия)

1. Цель и задачи многолетней спортивной подготовки лыжника.
2. Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различного спортивного мастерства.
3. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в подготовительном периоде.
4. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки лыжника в соревновательном периоде.
5. Характеристика специально-подготовительных средств лыжника-гонщика. Методика их применения.
6. Методы и средства спортивной подготовки лыжника-гонщика.
7. Физическая подготовка и ее виды. Цели и задачи физической подготовки.
8. Соотношение ОФП и СФП в многолетней спортивной подготовке лыжника-гонщика.
9. Методика обучения и совершенствования техники классических лыжных ходов.
10. Средства и методы, применяемые в подготовительном периоде годового цикла спортивной подготовки, и их характеристика.
11. Средства и методы спортивной подготовки, применяемые в соревновательном периоде спортивной подготовки, их характеристика.
12. Построение и содержание тренировочных занятий в зависимости от квалификации, возраста и пола занимающихся.
13. Методика совершенствования общей выносливости.
14. Методика совершенствования техники способов подъемов. Средства и методы совершенствования.
15. Методика совершенствования техники спуска с гор. Средства и методы совершенствования.
16. Методика совершенствования техники торможений. Средства и методы совершенствования.
17. Методика совершенствования техники коньковых способов передвижения. Средства и методы совершенствования.
18. Выбор и подготовка мест занятий при обучении и совершенствовании техники в лыжных гонках.
19. Методика совершенствования техники поворотов в движении.
20. Применение общеразвивающих упражнений для развития

общефизической подготовленности.

21. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, интенсивность передвижения.

22. Характеристика повторного метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, интенсивность передвижения, применяемые методы в подготовительном периоде.

23. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.

24. Объективные и субъективные трудности при занятиях лыжными гонками. Задачи и основные методы преодоления трудностей.

25. Виды спортивной подготовки лыжника-гонщика. Цели и задачи видов спортивной подготовки.

26. Периодизация годового цикла спортивной подготовки у лыжников-гонщиков различной квалификации.

27. Методы научных исследований и их характеристика.

28. Характеристика зон интенсивности тренировочной нагрузки. Определение тренировочной скорости в различных зонах интенсивности.

29. Переменный метод спортивной тренировки, его назначение, применяемые средства, объем в тренировочном занятии, интенсивность.

30. Тактическая подготовка. Цели и задачи тактической подготовки. Этапы тактической подготовки.

31. Тактическая подготовка. Варианты распределения сил по дистанции, выбор способа передвижения с учетом рельефа местности.

32. Характеристика контрольного метода спортивной тренировки, его значение, пульсовой режим, интенсивность передвижения.

33. Характеристика кругового метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, применяемые средства.

34. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки, его назначение.

35. Специальная выносливость. Методы и средства спортивной подготовки.

36. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года.

37. Методика определения уровня развития общей физической подготовленности.

38. Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента и их характеристика.

39. Методика определения уровня развития специальной физической подготовленности.

40. правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками. Причины вызывающие травмы.

41. Совершенствование тактической подготовки, выработка чувства скорости, темпа, ритма при прохождении участка пути.

42. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности физической нагрузки для спортсменов различной квалификации.

43. Определение интенсивности по скорости и частоте сокращения сердца (ЧСС).

- 44.** Методика применения специально-подготовительных упражнений по их преимущественному назначению (развитие быстроты, ловкости, равновесия, координации движений).
- 45.** Методы выполнения общеразвивающих упражнений. Место преподавателя-тренера во время различных форм построения спортсменов.
- 46.** Методика воспитания физических качеств в годичном цикле спортивной подготовки (силы, быстроты, выносливости).
- 47.** Методика воспитания физических качеств (ловкости, координации движений, равновесия, гибкости).
- 48.** Интервальный метод спортивной тренировки, его назначение, применяемые средства, объем в учебно-тренировочном занятии, интенсивность.
- 49.** Состав ГСК их обязанности.
- 50.** Объем и интенсивность тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации в подготовительном периоде годичного цикла.
- 51.** Общеразвивающие упражнения, их значение и методика применения в учебно-тренировочном процессе лыжников.
- 52.** Характеристика календарного плана на проведение спортивных соревнований. Содержание его разделов.
- 53.** Техническая подготовка, цели и задачи технической подготовки.
- 54.** Объем и интенсивность тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла.
- 55.** Положение о проведении спортивных соревнований. Смета на проведение спортивных соревнований.
- 56.** Характеристика быстроты. Средства и методы воспитания.
- 57.** Педагогические наблюдения и их характеристика.
- 58.** Главный секретарь и его обязанности. Документация главного секретаря.
- 59.** Состав бригады судей на старте и их обязанности.
- 60.** Состав бригады судей на финише и их обязанности.

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к зачету по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов **3 курса дневной формы** получения образования по направлению специальности 1-88 02 01-10 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»
(зимняя сессия)

1. Тактическая подготовка. Цели и задачи тактической подготовки. Этапы тактической подготовки.
2. Цель и задачи многолетней спортивной подготовки лыжника.
3. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в подготовительном периоде годового цикла.
4. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки лыжника в соревновательном периоде годового цикла.
5. Характеристика специально-подготовительных средств в лыжных гонках. Методика их применения.
6. Методы и средства спортивной подготовки лыжника-гонщика.
7. Физическая подготовка и ее виды. Цели и задачи физической подготовки.
8. Соотношение ОФП и СФП в многолетней спортивной подготовке лыжника-гонщика.
9. Методика обучения и совершенствования техники классических лыжных ходов.
10. Средства и методы, применяемые в подготовительном периоде годового цикла спортивной подготовки, и их характеристика.
11. Средства и методы спортивной подготовки, применяемые в соревновательном периоде годового цикла, их характеристика.
12. Построение и содержание тренировочных занятий в зависимости от квалификации, возраста и пола занимающихся.
13. Методика совершенствования общей выносливости.
14. Методика совершенствования техники способов подъемов. Средства и методы совершенствования.
15. Методика совершенствования техники спуска с гор. Средства и методы совершенствования.
16. Методика совершенствования техники торможений. Средства и методы совершенствования.
17. Методика совершенствования техники коньковых способов передвижения. Средства и методы совершенствования.
18. Выбор и подготовка мест занятий при обучении и совершенствовании техники в лыжных гонках.
19. Методика совершенствования техники поворотов в движении.
20. Применение общеразвивающих упражнений для развития общефизической подготовленности.

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов

3 курса дневной формы получения образования по направлению специальности 1-88 02 01-10 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»

(летняя сессия)

1. Применение общеразвивающих упражнений для развития общефизической подготовленности.
2. Правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками. Причины вызывающие травмы.
3. Состав бригады судей на финише и их обязанности.
4. Методика определения уровня развития специальной физической подготовленности.
5. Цели и задачи психологической подготовки лыжника-гонщика.
6. Состав бригады судей на старте и их обязанности.
7. Выбор и подготовка мест занятий при обучении и совершенствовании техники способов передвижения в лыжных гонках.
8. Педагогический эксперимент. Виды педагогического эксперимента и их характеристика.
9. Главный секретарь и его обязанности. Документация главного секретаря.
10. Методика определения уровня развития общей физической подготовленности.
11. Педагогическое наблюдение и его характеристика.
12. Использование технических средств в спортивной подготовке лыжника-гонщика.
13. Особенности проведения занятий в бесснежное время года.
14. Характеристика быстроты. Средства и методы воспитания.
15. Технология подготовки лыж к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям (для передвижения различными стилями).
16. Специальная выносливость. Методы и средства воспитания.
17. Интеллектуальная подготовка. Цели и задачи.
18. Положение о проведении спортивных соревнований. Смета на проведение спортивных соревнований.
19. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки, его назначение.
20. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации в соревновательном периоде годичного цикла.
21. Характеристика инвентаря и снаряжения лыжника-гонщика и биатлониста.
22. Методика совершенствования общей выносливости.
23. Характеристика кругового метода спортивной тренировки, его назначение, пульсовой режим, применяемые средства.
24. Техническая подготовка, цели и задачи технической подготовки.

25. Ведущие физкультурно-спортивные сооружения по лыжному спорту Республики Беларусь.
26. Характеристика контрольного метода спортивной тренировки, его значение, пульсовой режим, интенсивность передвижения.
27. Характеристика календарного плана на проведение спортивных соревнований. Содержание его разделов.
28. Средства и методы спортивной тренировки, применяемые в соревновательном периоде годичного цикла, их характеристика.
29. Тактическая подготовка. Варианты распределения сил по дистанции, выбор способа передвижения с учетом рельефа местности.
30. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений: лыжный комплекс, лыжная база, лыжная трасса, лыжероллерная трасса, лыжный стадион.
31. Средства и методы, применяемые в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки, и их характеристика.
32. Тактическая подготовка. Цели и задачи тактической подготовки. Этапы тактической подготовки.
33. Заявка на участие в спортивных соревнованиях, сроки подачи заявок, внесение изменений.
34. Переменный метод спортивной тренировки, его назначение, применяемые средства, объем в учебно-тренировочном занятии, интенсивность.
35. Медико-биологические методы контроля и их характеристика.
36. Состав ГСК, их обязанности.
37. Соотношение ОФП и СФП в многолетней спортивной подготовке лыжника-гонщика.
38. Характеристика зон интенсивности тренировочной нагрузки. Определение тренировочной скорости в различных зонах интенсивности.
39. Интервальный метод спортивной тренировки, его назначение, применяемые средства, объем в учебно-тренировочном занятии, интенсивность.
40. Виды управления спортивной подготовкой и их характеристика (этапное, текущее, оперативное).
41. Методы научных исследований и их характеристика.
42. Методика развития физических качеств (ловкости, координации движений, равновесия, гибкости).
43. Психолого-педагогическая характеристика тренера по лыжным гонкам. Функции тренера.
44. Периодизация годичного цикла спортивной подготовки у лыжников-гонщиков различной квалификации.
45. Методика развития физических качеств в годичном цикле спортивной подготовки (силы, быстроты, выносливости).
46. Характеристика специально-подготовительных средств лыжника-гонщика. Методика их применения.
47. Виды спортивной подготовки лыжника-гонщика. Цели и задачи видов спортивной подготовки.
48. Учебно-методическая документация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

49. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки лыжника в соревновательном периоде годичного цикла.
50. Объективные и субъективные трудности при занятиях лыжными гонками. Задачи и основные методы преодоления трудностей.
51. Подготовка трасс для спортивных соревнований по лыжным гонкам.
52. Цель, задачи и содержание спортивной подготовки в подготовительном периоде годичного цикла.
53. Понятие о прогнозировании в спорте. Виды прогнозирования в спорте.
54. Определение интенсивности по скорости и частоте сокращения сердца (ЧСС).
55. Характеристика повторного метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, интенсивность передвижения.
56. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки. Определение интенсивности физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе.
57. Подготовка лыжного стадиона к спортивным соревнованиям. Характеристика зон стадиона.
58. Цели и задачи на различных этапах многолетней спортивной подготовки лыжника-гонщика.
59. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки, его назначение, пульсовой режим, интенсивность передвижения.
60. Жеребьевка и ее виды. Распределение участников по группам.

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к зачету по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов **3 курса дневной формы** получения образования по направлению специальности 1-88 02 01-10 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»
(летняя сессия)

1. Физическая подготовка и ее виды. Цели и задачи физической подготовки.
2. Методика обучения и совершенствования техники классических лыжных ходов.
3. Методика совершенствования техники способов подъемов. Средства и методы совершенствования.
4. Методика совершенствования техники спуска с гор. Средства и методы совершенствования.
5. Методика совершенствования техники торможений. Средства и методы совершенствования.
6. Методика совершенствования техники коньковых способов передвижения. Средства и методы совершенствования.
7. Методика совершенствования техники поворотов в движении.
8. Характеристика равномерного метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, интенсивность передвижения.
9. Характеристика повторного метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, интенсивность передвижения, применяемые методы в подготовительном периоде годичного цикла.
10. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
11. Периодизация годичного цикла спортивной подготовки у лыжников-гонщиков различной квалификации.
12. Методы научных исследований и их характеристика.
13. Переменный метод спортивной тренировки, его назначение, применяемые средства, объем в учебно-тренировочном занятии, интенсивность.
14. Тактическая подготовка. Цели и задачи тактической подготовки. Этапы тактической подготовки.
15. Характеристика контрольного метода спортивной тренировки, его значение, пульсовой режим, интенсивность передвижения.
16. Характеристика кругового метода спортивной тренировки, его назначение, отрезки дистанции, пульсовой режим, применяемые средства.
17. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности физической нагрузки для спортсменов различной квалификации.
18. Характеристика календарного плана на проведение спортивных

соревнований. Содержание его разделов.

19. Техническая подготовка, цели и задачи технической подготовки.

20. Положение о проведении спортивных соревнований. Смета на проведение спортивных соревнований.

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к экзамену по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов **4 курса дневной** формы получения образования по
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»
(летняя экзаменационная сессия)

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

19. Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания.

20. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.

21. Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам.

22. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный).

23. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.

24. Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения в лыжном спорте.

25. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный).

26. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

27. Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками.

28. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный).

29. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

30. Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР).

31. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой).

32. Анализ техники и методика обучения способам преодоления спусков.

33. Педагогические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.

34. Периодизация годового цикла спортивной подготовки лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.

35. Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»).

36. Психологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.

37. Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков (физическая), ее характеристика.

38. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием».

39. Медико-биологические средства восстановления лыжников-гонщиков, их характеристика.

40. Виды спортивной подготовки лыжников-гонщиков (теоретическая, психологическая), их характеристика.

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

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

43. Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках.

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

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

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

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

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

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

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

51. Характеристика работы тренера по лыжным гонкам в ДЮСШ.

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

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

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

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

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

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

58. Контроль в спортивной подготовке. Характеристика видов контроля спортивной подготовки .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

68. Характеристика дополнительных упражнений лыжника-гонщика.

69. Правила безопасного поведения при занятиях лыжными гонками.

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

71. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах.

72. Характеристика типов микроциклов в спортивной подготовке лыжников-гонщиков.

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

74. Характеристика основных упражнений лыжника-гонщика.

75. Виды старта в лыжных гонках и их характеристика.

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов **4 курса дневной** формы получения образования по
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»
(**зимняя сессия**)

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

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

Утверждены
на заседании кафедры
11.09.2019
Протокол № 1

Программные требования к зачету по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов **4 курса дневной** формы получения образования по
направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по лыжным гонкам)»
(летняя сессия)

1. Характеристика физического качества «выносливость», средства и методы воспитания.
2. Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства спортивной тренировки лыжника-гонщика.
3. Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания.
4. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания.
5. Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания.
6. Характеристика физического качества «координационные способности». Средства и методы воспитания.
7. Классификация мест для проведения занятий лыжными гонками. Требования к выбору и подготовке мест для проведения занятий по лыжным гонкам.
8. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (равномерный и переменный).
9. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (повторный и интервальный).
10. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (контрольный и соревновательный).
11. Характеристика методов спортивной тренировки лыжника-гонщика (круговой и игровой).
12. Анализ техники и методика обучения способам торможения («упором», «плугом»).
13. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении группы «переступанием».
14. Анализ техники и методика обучения способам торможения (боковым соскальзыванием, палками, падением).
15. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки лыжника-гонщика, зоны интенсивности.
16. Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках.

17. Планирование многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках. Характеристика видов планирования спортивной подготовки.
18. Контроль в спортивной подготовке. Характеристика видов контроля спортивной подготовки.
19. Система спортивного отбора лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
20. Цель, объект и виды управления (этапное, текущее, оперативное) спортивной подготовкой.