

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе
университета 23 апреля 2020 г.
Регистрационный № УД-110

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.922.093.642

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

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.Л. Тихонова, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Г.В. Антонов, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

С.А. Сергеев, доцент кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики 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 10.03.2020 № 9);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.03.2020 № 15);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.04.2020 № 5)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Теория и методика обучения	9
Тема 1. История лыжного спорта	9
Тема 2. Актуальные вопросы биатлона	9
Тема 3. Объективные условия спортивной деятельности в биатлоне	9
Тема 4. Классификация, систематика и терминология в биатлоне	9
Тема 5. Правила безопасного поведения в биатлоне	10
Тема 6. Правила безопасного поведения при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону в горной местности	10
Тема 7. Техника передвижения на лыжах и техника стрельбы в биатлоне	10
Тема 8. Стрелковое оружие в биатлоне	11
Тема 9. Внутренняя и внешняя баллистика	11
Тема 10. Техника стрельбы пулевой и стрельбы в биатлоне	12
Тема 11. Тактическая подготовка в биатлоне	12
Тема 12. Требования к специальной работоспособности в биатлоне (физические качества)	12
Тема 13. Психические качества, характерные для биатлонистов	13
Тема 14. Характеристика методики обучения	13
Тема 15. Применение технических средств обучения	13
Тема 16. Методика обучения способам передвижения на лыжах и технике стрельбы в биатлоне	14
Тема 17. Организация процесса обучения	14
Тема 18. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам и биатлону	15
Раздел II. Теория и методика спортивной подготовки	15
Тема 19. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки	15
Тема 20. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий	15
Тема 21. Основные средства спортивной подготовки и методы их применения	15
Тема 22. Виды спортивной подготовки биатлонистов	16
Тема 23. Объем и интенсивность физической нагрузки	16
Тема 24. Методика спортивной подготовки биатлонистов	16
Тема 25. Особенности методики спортивной подготовки в группах различной спортивной квалификации	17
Тема 26. Методы и средства восстановления в биатлоне	17
Тема 27. Планирование учебно-тренировочного процесса спортивного совершенствования биатлонистов	18
Тема 28. Контроль и учет результатов спортивного совершенствования биатлонистов	18
Тема 29. Моделирование спортивной деятельности. Теория и система спортивного отбора	18

Тема 30. Особенности методики многолетней спортивной подготовки биатлонистов и биатлонисток в сборных командах Республики Беларусь и центрах олимпийской подготовки	19
Раздел III. Научно-исследовательская работа (НИР) и научно-исследовательская работа студентов (НИРС).....	19
Тема 31. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и научно-исследовательской работы студентов (НИРС) в биатлоне	19
Тема 32. Методы и методики исследования в биатлоне.....	19
Тема 33. Экспериментально-исследовательская работа.....	20
Раздел IV. Физкультурно-спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение для занятий избранным видом спорта (биатлон)	20
Тема 34. Классификация, паспортизация и терминология физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон).....	20
Тема 35. Специализированные комплексы и физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (биатлон) ..	20
Тема 36. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (биатлон)	21
Тема 37. Спортивный инвентарь и снаряжение в биатлоне.....	21
Раздел V. Спортивное мастерство биатлониста	21
Тема 38. Изучение и совершенствование техники и тактики в лыжной и стрелковой подготовке биатлониста.....	21
Тема 39. Совершенствование техники стрельбы в биатлоне.....	22
Тема 40. Совершенствование физических и психических качеств биатлониста	22
Раздел VI. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя по биатлону.....	23
Тема 41. Особенности организации спортивной подготовки биатлонистов и биатлонисток высокой спортивной квалификации	23
Тема 42. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов.....	23
Тема 43. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к учебно-тренировочным занятиям, спортивным соревнованиям.....	23
Тема 44. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в лыжной и стрелковой подготовке биатлонистов.....	24
Тема 45. Правила спортивных соревнований по биатлону.....	24
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	25
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	30

Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	35
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 биатлону)»	40
Список рекомендуемой литературы.....	44

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)» 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 биатлону)».

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

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (биатлон).

В процессе государственного экзамена решаются 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 (биатлон), 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 (биатлон), 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 биатлона;
- основные понятия биатлона;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и общественных органов управления биатлоном;
- правила спортивных соревнований по биатлону;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;

- технику и тактику биатлона;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в биатлоне;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной спортивной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора в биатлоне;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в биатлоне;
- соревновательную деятельность биатлона;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма;
- организовать спортивные соревнования по биатлону;
- судить спортивные соревнования по биатлону;
- готовить спортивных судей по биатлону;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику биатлона;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике биатлона;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной спортивной квалификации;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовывать 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 биатлона;
- методами страховки и оказания первой помощи;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований по биатлону;
- техникой биатлона;
- тактикой биатлона;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;

- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

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

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 подготовки.

Раздел III. Научно-исследовательская работа (НИР) и научно-исследовательская работа студентов (НИРС).

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

Раздел V. Спортивное мастерство биатлониста.

Раздел VI. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя по биатлону.

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 по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

- экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

- 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 биатлону)»;

- 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 лыжного спорта

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки; наскальные изображения.

Участие лыжных подразделений в Великой Отечественной войне. Лыжные гонки в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивных достижений лыжников. Международные встречи. Участие лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и спортивной подготовки. Эволюция инвентаря.

Возникновение биатлона. Военизированные спортивные соревнования в армии. Возникновение эстафет и спринтерской гонки. Эволюция мишеней, стрелкового оружия и дистанций стрельбы в биатлоне. Участие белорусских биатлонистов в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх. Состояние и дальнейшее развитие биатлона за рубежом.

Тема 2. Актуальные вопросы биатлона

Сведения о развитии биатлона в Республике Беларусь, число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, сравнительный анализ: новое в технике, тактике, методике обучения и спортивной подготовке, правилах спортивных соревнований, оборудовании, спортивном инвентаре и оружии; анализ важнейших отечественных и международных спортивных соревнований. Цели и задачи по совершенствованию теории и методики спортивной подготовки в биатлоне.

Тема 3. Объективные условия спортивной деятельности в биатлоне

Особенности внешней среды, в которой проводятся учебно-тренировочные занятия по биатлону: характеристика местности, снежного покрова, влажности, прозрачности воздуха; температура внешней среды; расположение стрельбищ.

Особенности спортивной деятельности: преодоление больших расстояний, влияние климатических особенностей; требования к одежде, спортивному инвентарю и оружию.

Подготовка спортивного инвентаря и одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Выбор места для учебно-тренировочных занятий в связи с изменением погодных условий. Стрельба из положений лежа и стоя при различных погодных условиях.

Тема 4. Классификация, систематика и терминология в биатлоне

Значение классификации, систематики и терминологии в спортивной деятельности. Признаки классификации. Логичность терминологии. Классификация видов лыжного спорта, спортивной техники, физических

упражнений, местности, спортивного инвентаря, спортсменов (по возрасту, спортивной подготовленности, полу). Терминология в избранном виде спорта (биатлон). Международная терминология.

Методика составления таблиц классификации. Принципы, лежащие в основе составления классификации. Построение классификации по биатлону.

Тема 5. Правила безопасного поведения в биатлоне

Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в биатлоне. Профилактика травматизма: требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий, спортивному инвентарю, одежде, обуви.

Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по мерам безопасности и правилам поведения в закрытых тирах и на стрельбищах. Оформление документации на провоз оружия и боеприпасов. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий, проведение пристрелки оружия. Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Тема 6. Правила безопасного поведения при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону в горной местности

Выбор местности для проведения учебно-тренировочных занятий в среднегорье, особенности климата в среднегорье. Изменчивость суточного климата. Особенности снежного покрова, пересеченность местности; камнепады, лавины; туман, облачность. Организация проведения учебно-тренировочного занятия на огневом рубеже.

Правила преодоления лавинных склонов. Сигналы бедствия. Помощь при несчастных случаях в горах (розыск, оказание помощи, транспортировка).

Тема 7. Техника передвижения на лыжах и техника стрельбы в биатлоне

Определения основных понятий. Общая характеристика. Понятие техники физических упражнений. Спортивная техника как взаимосвязь формы и содержания конкретного действия. Внешняя и внутренняя структуры двигательных действий при передвижении на лыжах. Техника как модель соревновательных действий.

Основа техники – совокупность кинематической, динамической и ритмической структуры. Фазовая структура техники. Общая характеристика техники передвижения на лыжах. Удельный вес технической подготовки биатлонистов в ряду других видов спортивной подготовки. Взаимосвязь технической, физической, психической, тактической и интеллектуальной подготовки биатлониста высокой спортивной квалификации.

Критерии эффективности. Признаки эффективности техники. Сравнительная характеристика основных параметров техники при

передвижении по пересеченной местности. Особенности техники при различных условиях скольжения лыж. Индивидуальные особенности техники.

Техника передвижения на лыжах с оружием. Обучение подходу к огневому рубежу, продолжение гонки после стрельбы.

Стрелковая подготовка биатлонистов из положений лежа и стоя. Индивидуальные особенности техники биатлонистов в лыжных гонках и стрельбе. Анализ техники стрельбы сильнейших биатлонистов Республики Беларусь и мира.

Обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. Преодоление подъемов, спусков, пересеченных склонов; способы торможения, поворотов на месте и в движении. Применение техники лыжных ходов на пересеченной местности.

Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами с оружием и без него. Совершенствование техники стрельбы при передвижении на лыжах на огневом рубеже.

Выбор учебной площадки и склона. Подготовка трасс для проведения спортивных соревнований.

Тема 8. Стрелковое оружие в биатлоне

Оружие и патроны. Сведения об оружии. Классификация и конструктивные характеристики малокалиберных винтовок. Прицельные приспособления. Определение средней точки попадания, внесение поправок в прицел. Патроны для стрельбы в биатлоне. Основные части и механизмы огнестрельного оружия.

Подгонка носящих ремней. Подгонка приклада с учетом индивидуальных особенностей телосложения биатлониста. Чистка и смазка оружия. Проверка натяжения спуска курка, установка прицельных приспособлений, пристрелка оружия. Подбор тарелей и мушек в зависимости от индивидуальных особенностей биатлонистов.

Тема 9. Внутренняя и внешняя баллистика

Внутренняя баллистика. Предмет изучения баллистики как науки. Виды взрывчатых превращений и классификация взрывчатых веществ по их применению. Виды порохов и их физико-химические и баллистические характеристики. Явление выстрела. Движение пули по наредам канала ствола. Прочность и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули. Отдача оружия и образование угла вылета.

Внешняя баллистика. Образование траектории. Движение пули в безвоздушном пространстве. Движение пули в воздухе. Вращение пули. Зависимость формы траектории от начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки. Элементы траектории. Зависимость траектории от метеорологических условий. Рассеивание пуль.

Тема 10. Техника стрельбы пулевой и стрельбы в биатлоне

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, управление дыханием, прицеливание и управление спуском курка.

Способы удержания оружия, управление системой «стрелок – оружие». Фазы цикла подготовки и выполнение отдельного выстрела.

Методика обучения приемам подготовки, прикладки, прицеливания, управления спуском курка, заряжания и перезаряжания оружия; стрельба из положений лежа и стоя в тире и на стрельбище (без выстрела и с имитацией выстрела). Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания в различные фазы вдоха и выдоха. Подготовительные упражнения по изучению элементов техники стрельбы из положений лежа и стоя. Совершенствование техники и тактики стрелковой подготовки в сочетании стрельбы из положений лежа и стоя с ходьбой, бегом, имитацией лыжных ходов, передвижением на лыжероллерах с различной интенсивностью.

Тема 11. Тактическая подготовка в биатлоне

Понятие тактики в биатлоне. Тактическая подготовка как один из разделов спортивной подготовки спортсменов. Совершенствование тактики. Составление графика и тактического плана прохождения дистанций. Варианты распределения сил на дистанции, обгон, финиш. Анализ проведенных спортивных соревнований.

Рациональное прохождение участка дистанции биатлонистами в зависимости от степени подготовленности и внешних условий. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах в различных видах соревновательной программы в биатлоне (индивидуальной, спринтерской и эстафетной гонках). Тактика на выигрыш и на максимальный спортивный результат.

Тема 12. Требования к специальной работоспособности в биатлоне (физические качества)

Характеристика физических качеств.

Силовые способности: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности. Общие и частные задачи развития силовых способностей. Средства и основные методы развития силовых способностей.

Скоростные способности. Критерии оценки скоростных способностей: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции. Основные задачи, средства и методы развития скоростных способностей. Методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения и их характеристика.

Выносливость. Типы показателей выносливости. Типы утомления, наиболее характерные для биатлонистов. Общая и специальная выносливость. Развитие выносливости путем преодоления на учебно-тренировочных занятиях утомления определенной степени. Основные факторы,

определяющие нагрузку. Основные пути увеличения аэробных возможностей. Особенности развития выносливости в биатлоне. Характеристика скоростной, силовой и специальной выносливости.

Гибкость: методы оценки, средства и методы развития.

Координационные способности: средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия. Методика воспитания координационных способностей.

Тема 13. Психические качества, характерные для биатлонистов

Характеристика психических качеств, проявляемых в лыжных гонках, стрельбе, биатлоне.

Объяснение ведущих ощущений и восприятий. Двигательные представления, процессы мышления, эмоциональные процессы и состояния, волевые процессы, особенности процессов реагирования, процессы внимания и ориентирования.

Развитие волевых качеств, необходимых для победы на спортивных соревнованиях.

Тема 14. Характеристика методики обучения

Предмет обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения – от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Зависимость методик обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий и от специфически проявляемых при этом физических качеств.

Двигательные умения и навыки. Определение понятий. Знание двигательных умений и навыков в процессе спортивной подготовки спортсменов. Особенности умений и навыков в биатлоне. Положительный и отрицательный перенос навыка и его учет при построении обучения.

Специфика применения дидактических принципов при обучении в биатлоне. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Доступность и индивидуализация. Наглядность и прочность.

Методы и средства формирования двигательных навыков. Дидактические принципы обучения.

Тема 15. Применение технических средств обучения

Демонстрация учебных фильмов, видеофильмов.

Избирательно-сенсорная демонстрация; текущее программирование и лидерование с применением светолидирующих дорожек, автокардиолидеров.

Электронное получение объективных сведений о ходе движений с целью их коррекции или сохранения данных параметров (метод срочной информации) с помощью различных электронных и фотоэлектронных информаторов, тензоэлектронных устройств.

Компьютерно-стрелковые тренажеры, применяемые в биатлоне.

Тема 16. Методика обучения способам передвижения на лыжах и технике стрельбы в биатлоне

Последовательность в обучении ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам, прыжкам. Методы обучения отдельным упражнениям (становление, закрепление и совершенствование навыка). Использование подводящих упражнений. Методика обучения стрельбе в биатлоне. Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тире и на стрельбище. Цели, задачи и содержание учебно-тренировочных занятий на начальных этапах обучения. Особенности построения учебно-тренировочного занятия и его частей при обучении технике стрельбы с детьми и взрослыми обоего пола.

Обучение технике стрельбы из положений лежа и стоя без лыж, на лыжах и лыжероллерах в покое и при физической нагрузке, в тире и на стрельбище.

Предупреждение и исправление ошибок. Ошибки: основные, второстепенные и случайные. Причины появления ошибок, методические указания по их исправлению и предупреждению.

Формы учебно-тренировочных занятий при обучении технике стрельбы биатлонистов. Особенности методики обучения начинающих биатлонистов (детей школьного возраста и взрослых). Методика применения подводящих и подготовительных упражнений при обучении технике стрельбы в тире и на стрельбище в покое и при физической нагрузке. Упражнения специально-стрелковой подготовки биатлонистов.

Тема 17. Организация процесса обучения

Структура и типы учебно-тренировочных занятий. Продолжительность учебно-тренировочных занятий. Комплектование учебных групп. Особые требования к дисциплине на учебно-тренировочных занятиях по биатлону. Роль, значение и обязанности тренера-преподавателя при организации учебно-тренировочных занятий по биатлону. Учет метеорологических условий при обучении. Подбор местности при обучении, требования к спортивному инвентарю, одежде, обуви биатлониста. Предупреждение травматизма и обморожений.

Значение особых требований при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону. Роль тренера-преподавателя в осуществлении особых требований на учебно-тренировочных занятиях по биатлону. Оценка и значение местности для эффективного обучения способам передвижения на лыжах. Значение правильного выбора и подготовки спортивного инвентаря для успешного и эмоционального проведения учебно-тренировочных занятий. Оценка правильного выбора одежды для проведения конкретных учебно-тренировочных занятий.

Проведение подготовительной, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Тема 18. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам и биатлону

Общее положение проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам и биатлону. Составление положения о спортивных соревнованиях. Рассмотрение видов зачета спортивного соревнования. Предварительные и основные заявки на участие в спортивных соревнованиях. Порядок финансирования и сметы расходов. Подготовка и переподготовка судей по биатлону.

Лыжные гонки, биатлон: виды спортивных соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение спортивных соревнований, определение спортивных результатов. Общие итоги спортивных соревнований.

Раздел II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 19. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки

Основные виды спортивной подготовки спортсмена: общая физическая подготовка, техническая, тактическая, интеллектуальная, психологическая, специальная физическая подготовка.

Значение и место видов спортивной подготовки в общей системе учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь видов спортивной подготовки. Нормы и требования по биатлону в единой спортивной классификации.

Тема 20. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий на первом, втором и третьем этапах подготовительного и соревновательного периодов годового цикла спортивной подготовки. Главные организационные формы, средства, методы, объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Контроль объема и интенсивности однократной тренировочной нагрузки. Технические средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

Практический показ организации учебно-тренировочных занятий, подбор средств, их методическое использование; объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Общая физическая нагрузка на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 21. Основные средства спортивной подготовки и методы их применения

Классификация средств спортивной подготовки. Физические упражнения как основные средства спортивной подготовки. Собственно соревновательные упражнения (все способы передвижения на лыжах), применяемые в биатлоне.

Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие скоростной и силовой выносливости, совершенствование элементов спортивной техники и развития физических качеств.

Подводящие упражнения, служащие средством для овладения определенным способом передвижения, подъема, спуска, торможения, поворота.

Разминочные упражнения, служащие средством подготовки организма спортсмена к началу интенсивной работы.

Отвлекающие упражнения, направленные на более быстрое восстановление организма спортсмена после интенсивной работы.

Тема 22. Виды спортивной подготовки биатлонистов

Цели и задачи видов спортивной подготовки биатлонистов: физической, технической, тактической, лыжегоночной, стрелковой, психологической и интеллектуальной. Средства и методы видов спортивной подготовки. Закономерности переноса двигательных умений и навыков, а также физических качеств.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке, тактической и технической подготовке.

Тренажеры и технические средства, используемые в различных видах спортивной подготовки биатлонистов.

Тема 23. Объем и интенсивность физической нагрузки

Понятие об объеме и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности. Изменение объема и интенсивности. Примерные величины объема и интенсивности физической нагрузки для спортсменов массовых спортивных разрядов и мастеров спорта.

Характеристика зон интенсивности на основе режимов работы (восстанавливающий, поддерживающий, развивающий); диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС) в каждом режиме. Потребление кислорода в процентах от максимального в каждом режиме. Кислородный долг в процентах от максимального в каждом режиме. Характеристика дыхания (легочная вентиляция и дыхательный коэффициент). Скорость в процентах от соревновательной и максимальной. Продолжительность работы в каждой зоне интенсивности. Методы определения интенсивности при выполнении циклических упражнений: ходьба, бег, передвижение на лыжероллерах, лыжах. Определение соотношений объема выполненной тренировочной нагрузки и интенсивности (различных режимов).

Тема 24. Методика спортивной подготовки биатлонистов

Периодизация учебно-тренировочного процесса биатлонистов. Соотношение видов спортивной подготовки биатлонистов (специальной лыжной, специальной стрелковой и комплексной) по периодам и этапам спортивной подготовки, в зависимости от подготовленности занимающихся, возраста и пола (юноши, юниоры, мужчины, женщины). Средства, применяемые в специальных видах спортивной подготовки на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия биатлонистов в условиях среднегорья. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий по специальной лыжной, специальной стрелковой и комплексной подготовке. Отличительные особенности в применении

методов и средств спортивной подготовки лыжника-гонщика и биатлониста. Влияние характера и особенностей проведения спортивных соревнований по биатлону (место проведения, профиль трасс, ранг) на методику, планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Специальная стрелковая подготовка, ее место и назначение в учебно-тренировочном процессе биатлонистов.

Методы спортивной подготовки и их характеристика: игровой, круговой, комплексный, равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Тема 25. Особенности методики спортивной подготовки в группах различной спортивной квалификации

Изучение контингента занимающихся. Особенности организации учебно-тренировочных занятий со спортсменами различной спортивной квалификации в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР), средняя школа-училище олимпийского резерва (СШ-УОР), центр олимпийского резерва (ЦОР). Подбор средств для каждого контингента. Тесты для определения однократного объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Количество и продолжительность учебно-тренировочных занятий в недельном цикле спортивной подготовки.

Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной спортивной квалификации. Требования к овладению техникой передвижения на лыжах и техникой стрельбы для спортсменов различной спортивной квалификации.

Тема 26. Методы и средства восстановления в биатлоне

Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки. Средства восстановления: педагогические, физиотерапевтические, фармакологические и гигиенические.

Педагогические средства: чередование работы и отдыха, методов тренировки, рельефа местности, тренировка в среднегорье.

Физиотерапевтические средства: гидро- и вибромассаж, ручной массаж, баромассаж, ультразвуковой и пневмовибрационный массаж, различные формы душа, баня, ванны, электростимуляция, электросон, ингаляция ионовыми смесями, обогащенными кислородом, и аэризация, специальные температурные воздействия.

Фармакологические средства: витаминизация пищи, прием комплекса витаминов.

Гигиенические средства: режим питания, труда и отдыха; применение сбалансированных рационов питания для различных видов тренировочной нагрузки (в зависимости от продолжительности и интенсивности) в определенной последовательности перед спортивными соревнованиями. Активный отдых. Применение других видов спорта в учебно-тренировочном процессе. Комплекс методов – основа восстановления работоспособности.

Тема 27. Планирование учебно-тренировочного процесса спортивного совершенствования биатлонистов

Требования к планированию: целенаправленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и т. д.

Перспективное, текущее, оперативное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства; главные этапы подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Тема 28. Контроль и учет результатов спортивного совершенствования биатлонистов

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Форма контроля: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.

Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования биатлонистов на основе данных педагогического контроля и учета тренировочной нагрузки.

Тема 29. Моделирование спортивной деятельности. Теория и система спортивного отбора

Модельная характеристика спортсмена. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена, морфологические признаки.

Уровень специальной физической подготовленности. Ведущие физические качества биатлонистов.

Уровень технической подготовленности. Эффективность, экономичность техники передвижения на лыжах, степень использования двигательного потенциала. Соответствие технического мастерства индивидуальным особенностям спортсмена. Устойчивость спортивной техники при действии сбивающих факторов.

Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование тактики.

Уровень психологической подготовленности. Система спортивного отбора как основная часть системы спортивной подготовки спортсменов.

Понятие об одаренности и способностях. Принципы спортивного отбора. Основные пути и этапы спортивного отбора. Основные показатели (критерии) спортивного отбора для занятий биатлоном. Средства и методы спортивного отбора.

Тема 30. Особенности методики многолетней спортивной подготовки биатлонистов и биатлонисток в сборных командах Республики Беларусь и центрах олимпийской подготовки

Программно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортивного резерва. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в сборных командах Республики Беларусь и центрах олимпийской подготовки с группами различной спортивной квалификации в годичном цикле спортивной подготовки (на всех этапах и периодах). Подбор средств общей и специальной физической подготовки для групп различных возрастов. Объем и интенсивность применяемых для них средств на всех этапах и периодах годичного цикла спортивной подготовки.

Цели, задачи и этапы многолетней спортивной подготовки в различных возрастных группах сборных команд. Организационные формы и методы работы со сборными командами. Объем, средства и интенсивность тренировочной нагрузки в круглогодичном цикле спортивной подготовки. Воспитательная и культурно-массовая работа. Особенности работы в период учебно-тренировочных сборов. Организация работы на спортивных соревнованиях.

Раздел III. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (НИР) И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (НИРС)

Тема 31. Задачи и организация научно-исследовательской работы (НИР) и научно-исследовательской работы студентов (НИРС) в биатлоне

Значение научно-исследовательской работы (НИР) и научно-исследовательской работы студентов (НИРС) в образовательном процессе. Организация научной работы студентов в биатлоне: изучение теоретического курса НИР, специфических методов исследования. Тематика исследований. Изучение научно-методической литературы, ее анализ. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научно-исследовательских работ: реферат, курсовая, дипломная, диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы. Виды учебно-программной и учебно-методической документации: учебная программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации.

Тема 32. Методы и методики исследования в биатлоне

Методы исследований (педагогические, биологические, психологические). Характеристика научно-методической литературы. Теоретические исследования. Измерения. Фотографирование. Обобщение опыта. Контрольные испытания. Тестирование. Пульсометрия. Экспериментирование. Математические методы. Использование инструментов, аппаратов, приборов в отдельных методах исследования. Значение тренажерно-исследовательских стендов и средств срочной информации для исследований. Выбор методов исследований.

Тема 33. Экспериментально-исследовательская работа

Педагогический эксперимент: его определение, организация, методика проведения, сбор информации, обсуждение собранных научных фактов. Научный вывод. Литературное и иллюстративное оформление.

Раздел IV. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (БИАТЛОН)

Тема 34. Классификация, паспортизация и терминология физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон)

Схема классификации. Определение основных понятий: «стадион», «спортивный комплекс», «биатлонный комплекс» и т. д.

Вспомогательные сооружения и помещения.

Принципы планирования и прогнозирования развития системы физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон). Методы расчета и контроля. Финансирование. Понятие о стадиях проектирования и основных документах. Нормы проектирования. Хозяйственный и подрядный способы строительства. Особенности строительства физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон).

Тема 35. Специализированные комплексы и физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (биатлон)

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (биатлон) и их оборудование. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для чистки оружия, боксы для хранения оружия). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.

Лыжные трассы для биатлона. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, стрельбищу, стадиону. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции. Классификация трасс для биатлона: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.

Тема 36. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (биатлон)

Спортивно-технические требования к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (биатлон). Оснащение физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон) судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием.

Тема 37. Спортивный инвентарь и снаряжение в биатлоне

Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие, скользящие (для лыжных гонок и биатлона, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения, детские лыжи). Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.

Средства для передвижения: роликовые коньки, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения. Тренажеры для совершенствования техники и физических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги. Карты, схемы, планшеты, компасы для ориентирования.

Использование, ремонт и хранение спортивного инвентаря для учебно-тренировочных занятий.

Оружие и патроны. Сведения об оружии. Эволюция оружия в биатлоне. Классификация и конструктивные характеристики малокалиберной и пневматической винтовок. Зрительная труба и ее устройство. Системы мишеней, применяемые в биатлоне, системы кассет (обойм) для боеприпасов.

Одежда, обувь и снаряжение для учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований с учетом метеорологических условий (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, термобелье).

Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, оружия, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.

Раздел V. СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО БИАТЛОНИСТА

Тема 38. Изучение и совершенствование техники и тактики в лыжной и стрелковой подготовке биатлониста

Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми способами. Совершенствование техники стрельбы из положений лежа и стоя при физической нагрузке в сочетании с общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП) и передвижением на лыжах.

Лыжная подготовка биатлониста. Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами передвижения. Техника переходов с хода на ход: прямой, с прокатом, через один и два шага. Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми способами передвижения. Коньковый ход с толчком палками попеременно и

одновременно. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. Игры и эстафеты на лыжах.

Стрелковая подготовка биатлониста. Совершенствование техники в стрельбе. Изучение и отработка приемов изготовления, прикладки, прицеливания, обработки спуска, заряжения и перезаряжения оружия, выбора места для стрельбы на огневом рубеже при передвижении на лыжах. Управление дыханием. Пристрелка оружия.

Совершенствование техники, тактики биатлонистов в условиях прохождения индивидуальной, спринтерской, эстафетной гонок и гонки преследования. Тесты для определения направленности комплексной подготовки биатлонистов на основе внедрения регистрации меткости попаданий каждого выстрела в серии стрельбы в соревновательных условиях и тренировочном процессе.

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

Тема 39. Совершенствование техники стрельбы в биатлоне

Совершенствование техники стрельбы из положений лежа и стоя. Совершенствование приемов изготовления, прикладки, прицеливания, обработки спуска курка, производства серии выстрелов. Совершенствование приемов задержки дыхания, быстрого снятия оружия и одевания на спину. Специальные тренажеры для совершенствования техники стрельбы.

Методы обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя. Подготовка оружия к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Тема 40. Совершенствование физических и психических качеств биатлониста

Средства и методы развития физических качеств.

Проведение подготовительной и основной частей учебно-тренировочного занятия по развитию физических качеств.

Воспитание психических качеств, волевых процессов, внимания и процессов мышления, смелости, решительности. Воспитание управления эмоциональными процессами, связанными с участием в спортивных соревнованиях.

Раздел VI. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО БИАТЛОНУ

Тема 41. Особенности организации спортивной подготовки биатлонистов и биатлонисток высокой спортивной квалификации

Основные организационные задачи, решаемые тренером-преподавателем при работе с биатлонистами и биатлонистками высокой спортивной квалификации, входящими в состав сборных команд Республики Беларусь и других ведомств. Взаимоотношения тренера-преподавателя с коллективом биатлонистов и биатлонисток высокой спортивной квалификации, с их личными тренерами. Спортивный отбор перспективных спортсменов и спортсменок в сборные команды по биатлону. Основные методы спортивной тренировки, применяемые со спортсменами высокой спортивной квалификации. Методы исследования функциональной подготовки в процессе нагрузки и восстановления. Коррекция учебно-тренировочного процесса на основе функциональных исследований. Составление документов оперативного и перспективного планирования учебно-тренировочного процесса.

Тема 42. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

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

Аренда стрельбищ и подсобных помещений для хранения лыж, оружия и боеприпасов. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора. Оформление постановлений и составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.

Тема 43. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к учебно-тренировочным занятиям, спортивным соревнованиям

Требования, предъявляемые к лыжному инвентарю и оружию в биатлоне. Оборудование для лыж, оружия. Способы постановки креплений. Способы крепления переносных ремней и опорного ремня, обойм (кассет) к оружию. Проверка качества лыжного инвентаря. Проверка качества ствола оружия. Отстрел и пристрелка оружия. Хранение лыжного инвентаря. Лыжная обувь.

Лыжные мази. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Подготовка лыж к смазке. Лыжные мази и парафины (отечественные и импортные). Методы определения качества лыжных мазей и парафинов. Смазка лыж в закрытом помещении и на открытом воздухе: проверка эффективности смазанных лыж. Форма дневника для записи показателей качества применяемой мази на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Характеристика снежного покрова для учета смазки лыж. Хранение лыжных мазей.

Тема 44. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в лыжной и стрелковой подготовке биатлонистов

Совершенствование знаний, умений, навыков в объяснении и показе. Определение понятия «координация движений». Выполнение отдельных фаз движения в лыжных гонках, спусках, торможениях, поворотах, снимании и одевании оружия, изготовках «лежа» и «стоя», зарядании и перезарядании оружия и скорострельности, с использованием визуальных наблюдений и инструментальных методов. Анализ техники передвижения на лыжах и техники стрельбы по видеозаписям. Коррекция стрельбы.

Совершенствование технического мастерства при передвижении на лыжах и стрельбе. Оценка технического мастерства в процессе учебно-тренировочного занятия и спортивного соревнования в лыжной и стрелковой подготовке.

Тема 45. Правила спортивных соревнований по биатлону

Дисциплинарные наказания на спортивных соревнованиях по биатлону: выговор, запрет старта, добавление штрафного времени, дисквалификация.

Дистанции в биатлоне в зависимости от возраста и пола участников спортивных соревнований. Рассмотрение видов зачетов спортивных соревнований. Жеребьевка. Распределение участников по группам. Работа судейских бригад на огневом рубеже. Система подсчета очков при определении победителей личного и командного первенства.

Ознакомление с судейской документацией, с обязанностями главного судьи, главного секретаря; работа в качестве судьи на старте, на финише, на огневом рубеже; обязанности начальника дистанции, контролеров. Составление и заполнение судейских документов. Составление итогового отчета о проведении спортивных соревнований.

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, выдачи 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 ступени 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 ступени, 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 биатлону)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1, 2	История развития биатлона и его прикладное значение
I	1, 2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания
I	2	Спортивные результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх
I	3	Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне
I	3, 5, 6	Температурные нормы и требования при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений
I	4, 7	Классификация коньковых способов передвижения
I	5	Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов
I	7	Цель и задачи лыжной подготовки. Понятие техники. Техническая подготовка биатлонистов при передвижении на лыжах
I	8, 9	Внешняя баллистика. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули
I	8, 9	Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготовления
I	8, 9, 10	Определение средней точки попадания. Особенности пристрелки оружия. Внесение корректуры в прицел
I	11	Понятие тактики в биатлоне. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов
I	11	Тактические действия ведения стрельбы в биатлоне
I	13	Психологическая подготовка биатлонистов
I	15	Применение технических средств при обучении технике стрельбы в биатлоне
I, II	7, 16, 17, 20–25	Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах
I, II	7, 10, 17, 20, 25, 30	Особенности организации проведения учебно-тренировочных занятий по стрельбе с группами начальной подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I, II	7, 10, 17, 20, 25, 30	Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста, предупреждение и исправление ошибок
I, II	14, 15, 21	Методы и средства лыжегоночной подготовки биатлонистов
I, II	15, 21	Характеристика средств спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки биатлонистов, использование тренажеров
I, II	17, 19, 20, 25	Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп
I, II	17, 20–25	Система спортивной подготовки биатлонистов. Объем, средства и интенсивность тренировочных нагрузок
I, II, V	7, 16, 17, 20, 25, 38	Организация и методика процесса обучения технике передвижения на лыжах коньковыми способами
I, II, V	10, 20, 30, 38, 39	Методика обучения технике прицеливания (на примере обучения детей)
I, II, V	10, 20, 30, 38, 39	Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе
I, II, VI	6, 24, 25, 30, 42	Место и значение спортивной подготовки биатлонистов в среднегорье
I, II, VI	17, 20, 23, 25, 30, 41	Особенности спортивной подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок при проведении учебно-тренировочных занятий со спортсменками
I, IV	3, 5, 6, 8, 37	Требования к одежде, обуви и инвентарю биатлониста при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований
I, IV	4, 34	Терминология в стрелковой подготовке биатлонистов
I, IV, VI	8, 37, 43	Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне. Требования к оружию и боеприпасам
I, IV, VI	18, 35, 36, 45	Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы
I, IV, VI	18, 36, 45	Состав судей на огневом рубеже и их функциональные обязанности. Разметка огневого рубежа
I, IV, VI	18, 37, 45	Материальный контроль в биатлоне. Организация и проведение материального контроля при проведении спортивных соревнований

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I, V	7, 10, 16, 38, 39	Анализ техники и методика обучения стрельбе из положения лежа
I, V	7, 10, 16, 38, 39	Анализ техники и методика обучения стрельбе из положения стоя
I, V	7, 16, 38	Анализ техники и методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах (на примере одновременного одношажного хода)
I, V	7, 16, 38	Анализ техники и методика обучения одновременным классическим способам передвижения на лыжах (на примере одновременного одношажного хода)
I, V	7, 16, 38	Анализ техники и методика обучения попеременным классическим способам передвижения на лыжах (на примере попеременного двухшажного хода)
I, V	7, 16, 38	Классификация стоек при спуске с гор. Методика обучения спускам с гор
I, V	7, 16, 38	Методика обучения технике поворотов в группе «маховых» (на примере поворота из «упора»)
I, V	7, 16, 38	Методика обучения технике поворотов в движении в группе «рулящих» (на примере поворота «полуплугом»)
I, V	7, 16, 38	Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием»
I, V	7, 16, 38	Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»)
I, V	7, 16, 38	Методика обучения технике подъемов в гору (на примере одного из вариантов лыжных ходов)
I, V	7, 16, 38	Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»)
I, V	12, 40	Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости у биатлонистов
I, V	12, 40	Характеристика общей выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости у биатлонистов
I, V	12, 40	Характеристика силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых способностей у биатлонистов
I, V	12, 40	Характеристика скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей у биатлонистов
I, V	12, 40	Характеристика специальной выносливости. Средства и методы воспитания специальной выносливости у биатлонистов
I, VI	5, 6, 18, 43, 45	Правила безопасного поведения при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по биатлону

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I, VI	18, 45	Виды и размеры дисциплинарных наказаний, предъявляемых к биатлонистам на спортивных соревнованиях
I, VI	18, 45	Соревновательная программа в биатлоне
I, VI	18, 45	Состав судей на старте и финише, распределение обязанностей
II	20, 21, 24, 25	Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед учебно-тренировочными занятиями и спортивными соревнованиями по биатлону
II	20, 24, 25, 27, 30	Периодизация учебно-тренировочного процесса биатлонистов: характеристика и задачи периодов и этапов спортивной подготовки
II	21	Классификация средств спортивной подготовки в биатлоне
II	21	Характеристика основных средств спортивной подготовки биатлонистов в годичном цикле учебно-тренировочного процесса
II	22	Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов
II	22	Лыжная и стрелковая подготовка в общей системе спортивной подготовки биатлонистов. Взаимосвязь видов спортивной подготовки
II	23	Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле спортивной подготовки в зависимости от спортивной квалификации занимающихся
II	24	Характеристика методов спортивной подготовки биатлонистов
II	26	Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические)
II	28	Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования техники стрельбы и техники передвижения на лыжах. Виды педагогического контроля (срочный, текущий, этапный)
II	29	Методика спортивного отбора биатлонистов в группы начальной подготовки
II, VI	19, 24, 25, 30, 41	Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки биатлонистов (цель и задачи на различных этапах многолетней спортивной подготовки)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II, VI	21, 24, 25, 30, 41	Понятие об общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле спортивной подготовки в зависимости от спортивной квалификации биатлонистов
II, VI	24, 25, 27, 30, 41	Планирование тренировочной нагрузки по биатлону в группах спортивного совершенствования: объемы, средства и интенсивность тренировочной нагрузки
II, VI	25, 27– 30, 41, 42	Организация учебно-тренировочной работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР), средняя школа-училище олимпийского резерва (СПШ-УОР), центр олимпийского резерва (ЦОР)
III	31–33	Цели и задачи научно-исследовательской работы в биатлоне. Методы научных исследований, применяемых в биатлоне
III	33	Педагогический эксперимент. Организация и методика проведения педагогического эксперимента в биатлоне
IV	34–36	Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон)
IV	34–37	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по биатлону
VI	43	Характеристика мазей, парафинов и порошковых смесей для подготовки лыж к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, технология смазки лыж
VI	45	Правила спортивных соревнований по биатлону

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**к государственному экзамену**

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

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

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Анализ техники и методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах (на примере одновременного одношажного хода)	I, V	7, 16, 38
Анализ техники и методика обучения одновременным классическим способам передвижения на лыжах (на примере одновременного одношажного хода)	I, V	7, 16, 38
Анализ техники и методика обучения попеременным классическим способам передвижения на лыжах (на примере попеременного двухшажного хода)	I, V	7, 16, 38
Анализ техники и методика обучения стрельбе из положения лежа	I, V	7, 10, 16, 38, 39
Анализ техники и методика обучения стрельбе из положения стоя	I, V	7, 10, 16, 38, 39
Виды и размеры дисциплинарных наказаний, предъявляемых к биатлонистам на спортивных соревнованиях	I, VI	18, 45
Внешняя баллистика. Влияние метеорологических условий на траекторию полета пули	I	8, 9
Внутренняя баллистика. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули от изготовления	I	8, 9
История развития биатлона и его прикладное значение	I	1, 2
Классификация и конструктивные характеристики оружия в биатлоне. Требования к оружию и боеприпасам	I, IV, VI	8, 37, 43
Классификация коньковых способов передвижения	I	4, 7
Классификация средств спортивной подготовки в биатлоне	II	21
Классификация стоек при спуске с гор. Методика обучения спускам с гор	I, V	7, 16, 38
Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков биатлонистов	II	22
Лыжная и стрелковая подготовка в общей системе спортивной подготовки биатлонистов. Взаимосвязь видов спортивной подготовки	II	22
Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону	IV	34–37

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Материальный контроль в биатлоне. Организация и проведение материального контроля при проведении спортивных соревнований	I, IV, VI	18, 37, 45
Место и значение спортивной подготовки биатлонистов в среднегорье	I, II, VI	6, 24, 25, 30, 42
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	I	1, 2
Методика обучения технике поворотов в группе «маховых» (на примере поворота из «упора»)	I, V	7, 16, 38
Методика обучения технике поворотов в движении в группе «рулящих» (на примере поворота «полуплугом»)	I, V	7, 16, 38
Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием»	I, V	7, 16, 38
Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»)	I, V	7, 16, 38
Методика обучения технике подъемов в гору (на примере одного из вариантов лыжных ходов)	I, V	7, 16, 38
Методика обучения технике прицеливания (на примере обучения детей)	I, II, V	10, 20, 30, 38, 39
Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»)	I, V	7, 16, 38
Методика обучения технике управления спуском курка при стрельбе	I, II, V	10, 20, 30, 38, 39
Методика спортивного отбора биатлонистов в группы начальной подготовки	II	29
Методы и средства лыжегоночной подготовки биатлонистов	I, II	14, 15, 21
Методы и средства стрелковой подготовки биатлонистов в годичном цикле спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп	I, II	17, 19, 20, 25
Объективные и субъективные факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне	I	3
Определение средней точки попадания. Особенности пристрелки оружия. Внесение корректуры в прицел	I	8, 9, 10
Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки биатлонистов (цель и задачи на различных этапах многолетней спортивной подготовки)	II, VI	19, 24, 25, 30, 41

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Организация и методика процесса обучения технике передвижения на лыжах коньковыми способами	I, II, V	7, 16, 17, 20, 25, 38
Организация учебно-тренировочной работы в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР), средняя школа-училище олимпийского резерва (СШ-УОР), центр олимпийского резерва (ЦОР)	II, VI	25, 27–30, 41, 42
Особенности организации проведения учебно-тренировочных занятий по стрельбе с группами начальной подготовки	I, II	7, 10, 17, 20, 25, 30
Особенности спортивной подготовки женщин в биатлоне. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок при проведении учебно-тренировочных занятий со спортсменками	I, II, VI	17, 20, 23, 25, 30, 41
Педагогический контроль на этапе спортивного совершенствования техники стрельбы и техники передвижения на лыжах. Виды педагогического контроля (срочный, текущий, этапный)	II	28
Педагогический эксперимент. Организация и методика проведения педагогического эксперимента в биатлоне	III	33
Периодизация учебно-тренировочного процесса биатлонистов: характеристика и задачи периодов и этапов спортивной подготовки	II	20, 24, 25, 27, 30
Планирование тренировочной нагрузки по биатлону в группах спортивного совершенствования: объемы, средства и интенсивность тренировочной нагрузки	II, VI	24, 25, 27, 30, 41
Понятие об общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) биатлонистов. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле спортивной подготовки в зависимости от спортивной квалификации биатлонистов	II, VI	21, 24, 25, 30, 41
Понятие тактики в биатлоне. Цели и задачи тактической подготовки биатлонистов	I	11
Правила безопасного поведения при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по биатлону	I, VI	5, 6, 18, 43, 45
Правила спортивных соревнований по биатлону	VI	45
Применение технических средств при обучении технике стрельбы в биатлоне	I	15

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Причины появления ошибок в технике стрельбы биатлониста, предупреждение и исправление ошибок	I, II	7, 10, 17, 20, 25, 30
Психологическая подготовка биатлонистов	I	13
Разминка. Организационно-методические основы проведения разминки перед учебно-тренировочными занятиями и спортивными соревнованиями по биатлону	II	20, 21, 24, 25
Распределение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичном цикле спортивной подготовки в зависимости от спортивной квалификации занимающихся	II	23
Система спортивной подготовки биатлонистов. Объем, средства и интенсивность тренировочных нагрузок	I, II	17, 20–25
Содержание начального обучения технике передвижения на лыжах	I, II	7, 16, 17, 20–25
Соревновательная программа в биатлоне	I, VI	18, 45
Состав судей на огневом рубеже и их функциональные обязанности. Разметка огневого рубежа	I, IV, VI	18, 36, 45
Состав судей на старте и финише, распределение обязанностей	I, VI	18, 45
Спортивные результаты выступления белорусских биатлонистов на чемпионатах мира и Олимпийских играх	I	2
Тактические действия ведения стрельбы в биатлоне	I	11
Температурные нормы и требования при проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону с детьми и взрослыми. Предупреждение травм и обморожений	I	3, 5, 6
Терминология в стрелковой подготовке биатлонистов	I, IV	4, 34
Требования к одежде, обуви и инвентарю биатлониста при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	I, IV	3, 5, 6, 8, 37
Требования к подготовке и прокладке трасс. Начальник трассы и его обязанности. Разметка трассы	I, IV, VI	18, 35, 36, 45
Требования к хранению, получению, приобретению и перевозке оружия и боеприпасов	I	5
Характеристика гибкости. Средства и методы воспитания гибкости у биатлонистов	I, V	12, 40
Характеристика мазей и порошковых смесей для подготовки лыж к спортивным соревнованиям, технология смазки лыж	VI	43
Характеристика методов спортивной подготовки биатлонистов	II	24
Характеристика общей выносливости. Средства и методы воспитания общей выносливости у биатлонистов	I, V	12, 40

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Характеристика основных средств спортивной подготовки биатлонистов в годичном цикле учебно-тренировочного процесса	II	21
Характеристика силовых способностей. Средства и методы воспитания силовых способностей у биатлонистов	I, V	12, 40
Характеристика скоростных способностей. Средства и методы воспитания скоростных способностей у биатлонистов	I, V	12, 40
Характеристика специальной выносливости. Средства и методы воспитания специальной выносливости у биатлонистов	I, V	12, 40
Характеристика средств восстановления в биатлоне (педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, гигиенические)	II	26
Характеристика средств спортивной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки биатлонистов, использование тренажеров	I, II	15, 21
Характеристика физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (биатлон)	IV	34–36
Цели и задачи научно-исследовательской работы в биатлоне. Методы научных исследований, применяемых в биатлоне	III	31–33
Цель и задачи лыжной подготовки. Понятие техники. Техническая подготовка биатлонистов при передвижении на лыжах	I	7

**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 биатлону)»**

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

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

Баллы	Показатели оценки
	<ul style="list-style-type: none"> – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (биатлон); – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (биатлон); – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
3 балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (биатлон); – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
2 балла	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;

Баллы	Показатели оценки
	– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (биатлон), наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 балл	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов пед. вузов / И. М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2013. – 350 с.
3. Зубрилов, Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста: моногр. / Р. А. Зубрилов. – Киев: Олімпійська література, 2010. – 293 с.
4. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск: Полирек, 2007. – 104 с.
5. Кинль, В. А. Биатлон / В. А. Кинль. – Киев: Здоров'я, 1987. – 126 с.
6. Корбит, М. И. Организация и методика проведения занятий по биатлону: учеб.-метод. пособие / М. И. Корбит. – Минск: БГУ, 1999. – 203 с.
7. Корбит, М. И. Первые шаги в биатлоне / М. И. Корбит, Н. П. Проволоцкий. – Минск: Полымя, 1985. – 207 с.
8. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания: учеб. пособие / И. В. Листопад; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2015. – 504 с.
9. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки: учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 76 с.
10. Лыжные гонки. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов / Н. А. Демко [и др.]; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; под ред. Н. А. Демко. – 3-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 299 с.
11. Полякова, Т. Д. Формирование двигательных навыков стрелка: учеб. пособие / Т. Д. Полякова; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод. кабинет по физ. культуре и спорту, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск: ИПП Госэкономплана Респ. Беларусь, 1993. – 122 с.
12. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

13. Биатлон: программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: М. И. Корбит, П. М. Прилуцкий, П. Н. Махун. – Минск: [б. и.], 2006. – 152 с.

14. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
15. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство: пер. с англ. / Н. Браун. – Мурманск: Тулома, 2005. – 168 с.
16. Гибадуллин, И. Г. Стрелковая подготовка юных биатлонистов / И. Г. Гибадуллин, С. Н. Зверева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Ижев. гос. техн. ун-т. – Ижевск: ИЖГТУ, 2005. – 106 с.
17. Гибадуллин, И. Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография / И. Г. Гибадуллин; Ижев. гос. техн. ун-т. – Ижевск: ИЖГТУ, 2009. – 106 с.
18. Гибадуллин, И. Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов / И. Г. Гибадуллин. – Ижевск: ИЖГТУ, 2005. – 208 с.
19. Дворецкий, В. А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В. А. Дворецкий. – Смоленск: РИО СГИФК, 2002. – 132 с.
20. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
21. История развития биатлона в БССР: метод. указания для студентов I–II курсов дневного и заоч. обучения по биатлону / Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту, Белорус. гос. ин-т физ. культуры; разработ. М. И. Корбит. – Минск: БГИФК, 1987. – 27 с.
22. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
23. Корбит, М. И. Особенности техники стрельбы сильнейших биатлонистов мира: метод. рекомендации / М. И. Корбит; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 32 с.
24. Лыжные гонки: учеб. пособие / А. В. Гурский [и др.]. – Смоленск: СГИФК, 2009. – 79 с.
25. Маматов, В. Ф. Биатлон. Учись метко стрелять. Стрелковая подготовка. Техника и тактика ведения стрельбы на огневых рубежах. Средства и методы стрелковой подготовки: метод. пособие / В. Ф. Маматов. – М.: СБР, 2012. – 62 с.
26. 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.

27. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

28. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника: учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

29. Рогозкин, В. А. Методы биохимического контроля в спорте: лекция / В. А. Рогозкин; Гос. ком. по физ. культуре и спорту, Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф Лесгафта. – Л.: [б. и.], 1990. – 177 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Учебное издание

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составитель:

Тихонова Екатерина Леонидовна

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Корректор *Е. М. Емельяненко*

Подписано в печать 24.04.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,31. Уч.-изд. л. 2.67. Тираж 20 экз. Заказ 62.

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.

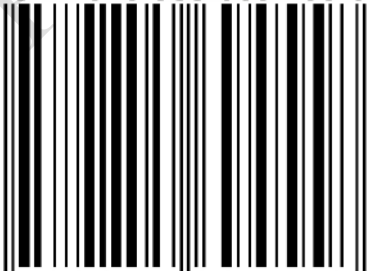
РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-455-8



9 789855 694558