|  |  |
| --- | --- |
|  | УтверждАЮРуководитель секции теориии практики физической культуры…………………...Н.И.Филимонова«28» февраля 2025 г. |

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в мире и Республике Беларусь.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.
4. Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований.
5. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
6. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники.
7. Передвижение по замершим водоемам, рекам; дисциплина, температурные нормы проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.
8. Места занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.
9. Характеристика лыжного инвентаря; одежды, обуви. Выбор лыжного инвентаря.
10. Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.
11. Хранение и уход за лыжным инвентарем Характеристика лыжных мазей и парафинов.
12. Периодизация тренировки в годичном цикле.
13. Общие положения соревнований по лыжным гонкам.
14. Классификация и типы соревнований по лыжным гонкам.
15. Обязанности спортсменов соревнований по лыжным гонкам.
16. Организационный комитет. Судьи соревнований. Жюри и его обязанности. Технический делегат. Заседание представителей команд.
17. Современные форматы соревнований по лыжным гонкам.
18. Эстафета. Старт в эстафете. Передача эстафеты.
19. Старт, хронометраж, финиш, подсчет результатов.
20. Требования к спортсменам. Официальные заявки на участие в соревнованиях. Методы группирования участников соревнований по лыжным гонкам.
21. Жеребьевка. Подготовка стартового протокола. Стартовые номера. Просмотр трассы. Спортсмены во время соревнований.
22. Урок лыжной подготовки в школе (структура, части урока).
23. Содержание и методика проведения урока лыжной подготовки в младших классах.
24. Содержание и методика проведения урока лыжной подготовки в V-IX классах.
25. Содержание и методика проведения урока лыжной подготовки в старших классах.
26. План-конспект урока лыжной подготовки в школе.

(*Форма проведения аттестации — письменная)*

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для студентов 3 курса дневной формы получения образования

специальности 1-03 02 01 Физическая культура

(весенний семестр 2024/2025 учебного года)

1. Обучение способам передвижения на лыжах: строевые приемы с лыжами и на лыжах.
2. Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.
3. Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).
4. Лыжные ходы: классические — попеременный двухшажный (техника и методика обучения).
5. Лыжные ходы: классические — попеременный четырехшажный (техника и методика обучения).
6. Лыжные ходы классические- одновременный бесшажный (техника и методика обучения).
7. Лыжные ходы классические одновременный двухшажный (техника и методика обучения).
8. Лыжные ходы классические — одновременный одношажный — основной и стартовый вариант (техника и методика обучения).
9. Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения.
10. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.
11. Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона.
12. Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковым ходом).
13. Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).
14. Техника преодоления неровностей на горном склоне.
15. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием).
16. Техника выполнения поворотов в движении (переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).
17. Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.
18. Техника конькового хода – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками.
19. Техника конькового хода: одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.
20. Тренировочные занятия с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов.
21. Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).
22. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, людьми пожилого возраста, инвалидами.
23. Основные принципы обучения и тренировки в лыжном спорте.
24. Лыжная подготовка в тренажерном зале.
25. Специально-подготовительные упражнения лыжников в бесснежный период.
26. Развитие физических качеств средствами лыжного спорта.

(*Форма проведения аттестации: письменная, демонстрация практических навыков)*

Рассмотрены на заседании секции ТиПФК:

протокол № 23 от 28.02.2025

Составитель:

старший преподаватель секции ТиПФК В.Г.Левкевич