

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:51:32  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине

Лыжный спорт с методикой преподавания, 2-4 семестр, 1-2 курс

Код, направление подготовки	49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	теории физической культуры
Выпускающая кафедра	теории физической культуры

### (2 семестр)

Типовые задания для контрольной работы

1. Возникновение и первоначальное применение лыж.
2. Прикладное и спортивное назначение лыж.
3. Характеристика видов лыжного спорта, основные особенности. Характеристика соревновательной деятельности
4. Обзор развития видов лыжного спорта: лыжные гонки, горные лыжи, биатлон, ориентирование на лыжах, двоеборье, фристайл и др.
5. Объективные и субъективные факторы, влияющие на выбор вида лыжного спорта.
6. Организация мест занятий лыжным спортом.
7. Предупреждение травматизма и обморожений при занятиях лыжным спортом.
8. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятия.

### (3 семестр)

Типовые задания для контрольной работы

1. Параметры оздоровительной нагрузки на занятиях по лыжной подготовке с учетом возраста и пола.
2. Параметры оздоровительной нагрузки на занятиях по лыжной подготовке с учетом состояния здоровья занимающихся.
3. Педагогический контроль в учебном процессе по лыжной подготовке.
4. Организация лыжной подготовки в программе общеобразовательной школы (классные, внеклассные занятия).
5. Содержание лыжной подготовки в программе общеобразовательной школы
6. Организация занятий лыжной подготовкой среди различных групп населения, с учетом возраста, пола, состояния здоровья.
7. Содержание занятий лыжной подготовкой среди различных групп населения, с учетом возраста, пола, состояния здоровья.

### (4 семестр)

Типовые задания для контрольной работы

1. Параметры оздоровительной нагрузки на занятиях по лыжной подготовке с учетом возраста и пола.
2. Параметры оздоровительной нагрузки на занятиях по лыжной подготовке с учетом состояния здоровья занимающихся.
3. Педагогический контроль в учебном процессе по лыжной подготовке.

4. Организация лыжной подготовки в программе общеобразовательной школы (классные, внеклассные занятия).
5. Содержание лыжной подготовки в программе общеобразовательной школы
6. Организация занятий лыжной подготовкой среди различных групп населения, с учетом возраста, пола, состояния здоровья.
7. Содержание занятий лыжной подготовкой среди различных групп населения, с учетом возраста, пола, состояния здоровья.

### **Типовые вопросы к экзамену**

1. Характеристика видов лыжного спорта, основные особенности. Характеристика соревновательной деятельности.
2. Выбор гоночных лыж и палок для классических ходов. Технология обработки. Требования по хранению инвентаря в летних и зимних условиях.
3. Подготовка материальной базы и мест занятий по лыжной подготовке.
4. Техника безопасности при организации занятий по лыжной подготовке, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе занятия.
5. Техника попеременного двухшажного хода (фазовый анализ, задачи фаз).
6. Техника одновременного бесшажного хода (фазовый анализ, задачи фаз).
7. Техника одновременного одношажного хода – скоростной и основной варианты (фазовый анализ, задачи фаз).
8. Техника одновременного двухшажного хода.
9. Основы методики обучения технике попеременного двухшажного хода (основные средства, последовательность обучения, дозирование нагрузки).
10. Основы методики обучения технике одновременного бесшажного хода (основные средства, последовательность обучения, дозирование нагрузки).
11. Основы методики обучения технике одновременного одношажного хода – скоростной и основной варианты (основные средства, последовательность обучения, дозирование нагрузки).
12. Основы методики обучения технике одновременного двухшажного (основные средства, последовательность обучения, дозирование нагрузки).
13. Основные способы поворотов на лыжах на месте. Техника выполнения.
14. Основные способы преодоления подъемов. Техника выполнения.
15. Основные способы спуска со склонов. Техника выполнения.
16. Основные способы преодоления поворотов в движении. Техника выполнения.
17. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Одновременный полуконьковый ход.
18. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).
19. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Одновременный двухшажный коньковый ход.
20. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Одновременный одношажный коньковый ход.
21. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Попеременный коньковый ход.
22. Организация и содержание лыжной подготовки в программе общеобразовательной школы (классные, внеклассные занятия).
23. Организация и содержание занятий лыжной подготовкой среди различных групп населения, с учетом возраста, пола, состояния здоровья.
24. Педагогический контроль в учебном процессе по лыжной подготовке. Контроль нагрузки по внешним и внутренним признакам.
25. Параметры оздоровительной нагрузки на занятиях по лыжной подготовке с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся.

26. Основы теории спортивной тренировки в лыжном спорте, основные направления подготовки.
27. Отбор и спортивная ориентация в лыжном спорте с учетом антропометрических, физических и психологических параметров занимающихся.
28. Требования, предъявляемые к организации и проведению учебно-тренировочных занятий в лыжном спорте.
29. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
30. Требования к составлению положения о соревнованиях по лыжным гонкам.
31. Организация и содержание лыжной подготовки в программе средней школы (классные, внеклассные занятия).
32. Характеристика методов, средств и приемов спортивной тренировки по лыжным гонкам.
33. Игры на лыжах и их значение для воспитания физических качеств занимающихся лыжным спортом.
34. Подготовительные упражнения начинающего лыжника.
35. Основные требования к разработке перспективных и оперативных планов учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам.
36. Технологии педагогического контроля и коррекции состояния человека по время учебно-тренировочного процесса.