**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**

**по дисциплине “Лыжный спорт и методика преподавания”**

**для студентов 3 курса**

**факультета заочного обучения и довузовской подготовки**

Утверждены на заседании кафедры

спортивных дисциплин

24.12.2019, протокол №5

1. Лыжные гонки и их характеристика.
2. Биатлон и его характеристика.
3. Лыжное двоеборье и его характеристика.
4. Прыжки на лыжах с трамплина и их характеристика.
5. Горнолыжный спорт и его характеристика.
6. Фристайл и его характеристика.
7. Появление и первоначальное применение лыж.
8. Развитие лыжного спорта в РБ.
9. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
10. Принципы обучения.
11. Методы обучения.
12. Методические приемы и подводящие упражнения.
13. Двигательные навыки и их характерные черты.
14. Фазы формирования двигательного навыка.
15. Перенос двигательного навыка и его учет при организации обучения.
16. Этап первоначального изучения и его задачи.
17. Этап углубленного разучивания и его задачи.
18. Этап закрепления и совершенствования и его задачи.
19. Причины появления ошибок и пути их исправления.
20. Подготовка мест занятий и организация обучения.
21. Организация и методика проведения лыжной подготовки в школе.
22. Планирование лыжной подготовки в школе.
23. Организация и методика проведения внеклассной работы.
24. Возрастные особенности школьников и их учет при занятиях лыжной подготовкой.
25. Учет успеваемости на уроках лыжной подготовки.
26. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
27. Причины травматизма и меры их предупреждения.
28. Методы спортивной тренировки, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков.
29. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в дошкольных учреждениях.
30. Классификация соревнований.
31. Планирование соревнований.
32. Подготовка и проведение соревнований.
33. Лыжный инвентарь и его характеристика. Выбор лыж.
34. Лыжные мази и их применение.
35. Трассы лыжных гонок и стадионы.
36. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке в группах начальной подготовки.
37. Техника попеременного двухшажного хода.
38. Техника одновременного бесшажного хода.
39. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
40. Техника одновременного одношажного хода (основной вариант).
41. Техника одновременного двухшажного хода.
42. Техника попеременного четырехшажного хода.
43. Техника полуконькового хода.
44. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
45. Техника одновременного одношажного конькового хода.
46. Техника попеременного конькового хода.
47. Техника преодоления подъемов.
48. Техника преодоление спусков.
49. Техника торможения.
50. Техника поворотов в движении.
51. Техника поворотов на месте.
52. Строевые упражнения на лыжах и с лыжами.
53. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
54. Внутренние и внешние силы и их взаимодействие при передвижении на лыжах.
55. Рациональное использование внешних сил при передвижении на лыжах.
56. Техника скользящего шага.
57. Техника преодоления естественных и искусственных препятствий на лыжах и с лыжами.
58. Методика обучения преодоления естественных и искусственных препятствий.
59. Игры на уроках лыжной подготовки.
60. Первоначальная методика обучения коньковым ходам.
61. Задача. Выработать чувства лыж и снега.
62. Задача. Выработать равновесие на скользящей опоре.
63. Методика обучения строевым упражнениям.
64. Методика обучения технике поворотов на месте.
65. Методика обучения технике поворотов в движении.
66. Методика обучения технике торможения.
67. Методика обучения технике спусков.
68. Методика обучения технике преодоления подъемов.
69. Методика обучения попеременному коньковому ходу.
70. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
71. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
72. Методика обучения полуконьковому ходу.
73. Методика обучения попеременного четырехшажного хода.
74. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
75. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
76. Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).
77. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
78. Методика обучения попеременно двухшажному ходу.

Заведующий кафедрой,

к.п.н., доцент С.В.Шеренда