

Утверждены  
на заседании кафедры  
11.09.2023  
Протокол № 2

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине**  
**«Основы теории и методики избранного вида спорта»**  
**для студентов 1 курса дневной формы получения образования**  
**обучающихся по направлению специальности**  
**«Тренерская деятельность (спортивное ориентирование)»**

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта» по спортивному ориентированию.
2. Возникновение и развитие спортивного ориентирования. Эволюция спортивного ориентирования, как вида спорта.
3. Отличительные особенности спортивного ориентирования (лыжное ориентирование, беговое ориентирование, велоориентирование).
4. Развитие спортивного ориентирования в Республике Беларусь.
5. Развитие видов спортивного ориентирования на современном этапе (лыжное ориентирование, беговое ориентирование, велоориентирование).
6. Тенденции развития спортивного и прикладного направлений в спортивном ориентировании на современном этапе.
7. Технические характеристики бега по точечным, линейным, площадным объектам.
8. Правила безопасности при организации и проведении занятий по спортивному ориентированию и спортивных соревнований.
9. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
10. Профилактика травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортивным ориентированием.
11. Оптимальный возраст начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в спортивном ориентировании.
12. Техника чтения карты как совокупность приемов и действий. Общая характеристика техники приемов и действий.
13. Представление о технической подготовленности в спортивном ориентировании.
14. Техническая подготовленность во взаимосвязи с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена. Теоретические аспекты технического совершенствования.

15. Двигательные действия в спортивном ориентировании как предмет обучения. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
16. Цель и задачи обучения на этапе начальной подготовки.
17. Рациональная последовательность овладения отдельными техническими составляющими целостного действия.
18. Общая характеристика процесса формирования тактической подготовленности спортсменов.

Утверждены  
на заседании кафедры  
11.09.2023  
Протокол № 2

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине**  
**«Основы теории и методики избранного вида спорта»**  
**для студентов 1 курса дневной формы получения образования**  
**по направлению специальности**  
**«Тренерская деятельность (спортивное ориентирование)»**

1. Возникновение и развитие спортивного ориентирования. Эволюция спортивного ориентирования, как вида спорта.
2. Развитие спортивного ориентирования в Республики Беларусь.
3. Тенденции развития спортивного и прикладного направлений в спортивном ориентировании на современном этапе.
4. Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по спортивному ориентированию.
5. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Профилактика травматизма.
6. Продолжительность и структура многолетней спортивной подготовки. Оптимальный возраст начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в спортивном ориентировании.
7. Представление о технической подготовленности в спортивном ориентировании. Техническая подготовленность во взаимосвязи с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена.
8. Двигательные действия в спортивном ориентировании. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
9. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования в спортивном ориентировании.
10. Использование различных методов обучения в зависимости от этапов обучения и педагогических задач занятий. Критерии качества, прочности и надежности усвоения двигательных навыков.
11. Цель и задачи обучения на этапе начальной подготовки.
12. Особенности использования методов и методических приемов обучения технике приемов и движений в спортивном ориентировании на этапе начальной подготовки.
13. Особенности реализации дидактических принципов на этапе начального обучения.

14. Двигательные ошибки при выполнении приемов в спортивном ориентировании, их причины и способы исправления.
15. Структура и содержание технической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
16. Специально-подготовительные упражнения в системе начальной подготовки.
17. Учебно-тренировочные задания на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
18. Сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Характеристика основных понятий. Подходы, определяющие методологическое понимание тактики в спортивном ориентировании.
19. Характеристика средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.
20. Структура и содержание тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
21. Характеристика двигательных способностей, обеспечивающих успешную соревновательную и профессионально-прикладную деятельность в спортивном ориентировании.
22. Методика развития координационных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей
23. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальных координационных способностей движений у юных спортсменов.
24. Методика развития скоростных способностей на этапе начальной подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов.
25. Методика развития силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
26. Методика развития выносливости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
27. Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Последовательность развития гибкости в различных суставах.
28. Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов. Наиболее значимые свойства личности, определяющие эффективность и надежность соревновательной деятельности.
29. Взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
30. Средства и методы развития волевых качеств на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

31. Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.
32. Теоретико-методологические основы построения годового цикла спортивной подготовки.
33. Характеристика структуры годового цикла спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года.
34. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.
35. Отличительная направленность занятий: по педагогической направленности, по величине нагрузки, по содержанию конкретных задач.
36. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в спортивном ориентировании.
37. Первичный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней спортивной подготовки. Оптимальные возрастные границы благоприятные для начала занятий по спортивному ориентированию.
38. Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный).
39. Характеристика правил спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования.
40. Личный инвентарь для занятий спортивным ориентированием (спортивная форма, компас, карта, лыжный инвентарь, столик). Требования к инвентарю.
41. Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения упражнений.
42. Особенности проведения и содержания подготовительной части занятия в зависимости от педагогических задач основной части.