УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЁТУ
по учебной дисциплине
«**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**»
для студентов **1 курса дневной, 1,2 курса заочной форм** получения образования для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ориентирование спортивное)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики избранного вида спорта» по ориентированию спортивному.
2. Возникновение и развитие ориентирования спортивного за рубежом. Задачи и структура Международной федерации ориентирования.
3. Характеристика видов ориентирования спортивного (лыжное ориентирование, беговое ориентирование, велоориентирование).
4. Развитие ориентирования спортивного в Республике Беларусь. Достижение белорусских ориентировщиков во всесоюзных и международных спортивных соревнованиях.
5. Правила безопасности при организации и проведении занятий по ориентированию спортивному и спортивных соревнований.
6. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
7. Профилактика травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортивным ориентированием.
8. Оптимальный возраст начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в ориентировании спортивном.
9. Техника чтения карты как совокупность приемов и действий. Общая характеристика техники приемов и действий.
10. Отличительные особенности техники в ориентировании бегом, на лыжах и велоориентировании.
11. Характеристика средств и методов спортивной тренировки.
12. Цель и задачи обучения на этапе начальной подготовки.
13. Технические характеристики бега по точеным, линейным, площадным объектам.
14. Отличительные особенности тактики в различных видах соревнований (на классической дистанции, средней дистанции, эстафете).
15. Характеристика понятия «Объём». Примерные величины объёма физической нагрузки для спортсменов различной квалификации.

16. Характеристика понятия «Интенсивность». Примерные величины интенсивности физической нагрузки для спортсменов различной квалификации.
17. Особенности тактики в ориентировании бегом, в лыжном ориентировании, в велоориентировании)
18. Классификация спортивных соревнований в спортивном ориентировании.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ
по учебной дисциплине
«**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**»
для студентов **1 курса дневной, 1,2 курса заочной форм** получения образования для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ориентирование спортивное)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Задачи и структура Белорусской федерации ориентирования.
2. Развитие ориентирования спортивного в Республики Беларусь.
3. Тенденции развития спортивного и прикладного направлений в ориентировании спортивном 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 ориентировании спортивном.
7. Представление о технической подготовленности в ориентировании спортивном. Техническая подготовленность во взаимосвязи с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена.
8. Двигательные действия в ориентировании спортивном. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
9. Общая характеристика этапа начальной подготовки (задачи, режим, варианты планирования, необходимый спортивный инвентарь).
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 ориентировании спортивном на этапе начальной подготовки.
13. Особенности реализации дидактических принципов на этапе начальной подготовки.

14. Двигательные ошибки при выполнении приемов в ориентировании спортивном, их причины и способы исправления.
15. Структура и содержание технической подготовки на этапе начальной подготовки.
16. Специально-подготовительные упражнения в системе начальной подготовки.
17. Учебно-тренировочные задания на этапах начальной подготовки.
18. Особенности тактики в ориентировании бегом, в лыжном ориентировании, в велоориентировании)
19. Характеристика средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.
20. Структура и содержание тактической подготовки на этапе начальной подготовки.
21. Характеристика двигательных способностей, обеспечивающих успешную соревновательную и профессионально-прикладную деятельность в спортивном ориентировании.
22. Методика развития координационных способностей на этапе начальной. Средства и методы развития специфических координационных способностей
23. Методика развития скоростных способностей на этапе начальной подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов.
24. Методика развития силовых способностей на этапе начальной подготовки.
25. Методика развития выносливости на этапе начальной подготовки.
26. Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапе начальной подготовки. Последовательность развития гибкости в различных суставах.
27. Направления психологической подготовки спортсменов. Наиболее значимые свойства личности, определяющие эффективность и надежность соревновательной деятельности.
28. Взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
29. Средства и методы развития волевых качеств на этапе начальной подготовки.
30. Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.
31. Основы построения годичного цикла спортивной подготовки.
32. Характеристика структуры годичного цикла спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года.
33. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.
34. Отличительная направленность занятий: по педагогической направленности, по величине нагрузки, по содержанию конкретных задач.

35. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в ориентировании спортивном.
36. Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный).
37. Характеристика правил спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования.
38. Личный инвентарь для занятий спортивным ориентирование (спортивная форма, компас, карта, лыжный инвентарь, столик). Требования к инвентарю.
39. Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения упражнений.
40. Особенности проведения и содержания подготовительной части занятия в зависимости от педагогических задач основной части.
41. Цель, задачи и требования программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ на этапе начальной подготовки
42. Характеристика этапа начальной подготовки в СУСУ.
43. Методика организации контроля уровня физической подготовки в СУСУ.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.