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 для студентов **2 курса дневной, 3 курса заочной** форм получения образования
для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ориентирование спортивное)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Характеристика средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.
2. Методика начального обучения основам тактического мастерства. Особенности использования словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.
3. Создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков в ориентировании спортивном.
4. Содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
5. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития спортсмена.
6. Основные закономерности развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
7. Принципы развития физических способностей. Принцип регулярности педагогических воздействий при развитии физических способностей. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий при развитии физических способностей.
8. Структура скоростно-силовых способностей и их проявление в видах спортивного ориентирования.
9. Влияние нагрузок различной на скоростно-силовых способностей.
10. Методика развития специальных скоростно-силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей.

11. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальной выносливости у юных спортсменов.
12. Основные требования к развитию выносливости упражнениями и компонентами нагрузки.
13. Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях изменчивости пересеченной местности.
14. Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

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 для студентов **2 курса дневной, 3 курса заочной** форм получения образования для специальности
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ориентирование спортивное)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Специфика вида спорта, как решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена.
2. Обеспечение взаимосвязи тактики с другими сторонами подготовленности спортсмена (технической, психологической, физической).
3. Характеристика средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.
4. Методика начального обучения основам тактического мастерства. Особенности использования словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.
5. Создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков в ориентировании спортивном.
6. Содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
7. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека.
8. Основные закономерности развития физических способностей. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности.
9. Принципы развития физических способностей. Принцип регулярности педагогических воздействий при развитии физических способностей. Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий при развитии физических способностей.

10. Структура координационных способностей и их проявление в видах по ориентированию спортивному.
11. Влияние нагрузок различной координационной сложности.
12. Методика развития координационных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей.
13. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальных координационных способностей движений у юных спортсменов.
14. Основные требования к координационной сложности упражнений и компонентам нагрузки.
15. Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
16. Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
17. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов.
18. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей.
19. Методика развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
20. Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
21. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки.
22. Методика развития силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
23. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития силовых способностей у юных спортсменов.
24. Методические подходы, направленные на развитие общей силы у юных спортсменов.
25. Методика развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки.
26. Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
27. Методика развития выносливости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

28. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.
29. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.
30. Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.
31. Эффективное расслабление мышц, как необходимое условие для полноценного выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.
32. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости у юных спортсменов.
33. Методика развития гибкости на этапе специализированной базовой подготовки.
34. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) двигательных способностей.
35. Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
36. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.