УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭКЗАМЕНУ по учебной дисциплине «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
для студентов **4 курса дневной, 4,5 курса заочной** форм получения образования
по направлению специальности:
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)»
на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания.
2. Основы техники бега в ориентировании спортивном и методика обучения.
3. Виды планирования учебно-тренировочной работы в секциях ориентирования спортивного.
4. История развития спортивного ориентирования. Участие белорусских ориентировщиков в международных соревнованиях.
5. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному классическому ходу на лыжах, применение в соревнованиях по ориентированию спортивному.
6. Элементы спортивного ориентирования.
7. Характеристика ориентирования спортивного как вида спорта.
8. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»), применение в ориентировании спортивном.
9. Классификация средств спортивной тренировки ориентировщика.
10. Периодизация тренировочного процесса ориентировщиков, характеристика этапов подготовки.
11. Анализ техники и методика обучения передвижения на лыжах коньковыми ходами (на примере одновременного двухшажного конькового хода). Отличительные особенности техники передвижения коньковыми и классическими ходами.
12. Формы и методы работы тренера с учебно-тренировочными группами.
13. Ориентирование в заданном направлении, планирование дистанций.
14. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»), применение его в ориентировании спортивном.

15. Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.
16. Характеристика физического качества «силы». Средства и методы воспитания силы у ориентировщиков.
17. Ориентирование на маркированной трассе, планирование дистанций.
18. Особенности методики спортивной тренировки в группах начальной подготовки.
19. Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у ориентировщиков.
20. Анализ техники спусков со склонов, применение видов стоек при спуске с гор на дистанциях лыжного ориентирования спортивного.
21. Требования к одежде, обуви, инвентарю ориентировщика при проведении занятий и соревнований.
22. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у ориентировщиков.
23. Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием», применение ее в ориентировании спортивном.
24. Организация соревнований по ориентированию спортивному, район и карта соревнований.
25. Классификация средств спортивной тренировки в ориентировании спортивном.
26. Совершенствование технико-тактических действий в ориентировании спортивном.
27. Дистанции для летнего ориентирования: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, эстафетное ориентирование.
28. Виды подготовки ориентировщиков; цели и задачи подготовки.
29. Спортивная топография и ее характеристика.
30. Дистанции для зимнего ориентирования: ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе, эстафетное ориентирование.
31. Характеристика методов развития физических качеств.
32. Организационно-методические особенности многолетней подготовки ориентировщиков (цель и задачи на различных этапах многолетней подготовки).
33. Цели и задачи научно-исследовательской работы в спортивном ориентировании. Характеристика педагогических методов исследования.
34. Цели и задачи тактической подготовки в спортивном ориентировании, влияние различных факторов на принятие решений.
35. Особенности планирования дистанций в заданном направлении летом и зимой.
36. Техническое оборудование спортивного ориентирования.
37. Характеристика физического качества «гибкости». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков.

38. Этапы обучения и овладения технико-тактическими действиями в ориентировании спортивном.
39. Современные электронные системы, применяемые в ориентировании спортивном.
40. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков ориентировщика.
41. Психологическая подготовка. Цели и задачи психологической подготовки.
42. Характеристика положения о проведении соревнований по ориентированию спортивному.
43. Общая и специальная физическая подготовка ориентировщика. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации ориентировщика.
44. Организация и проведение занятий по изучению и совершенствованию техники ориентирования в подготовительном периоде.
45. Этапы отбора в спортивном ориентировании.
46. Организация процесса обучения в ориентировании спортивном, последовательность обучения.
47. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки ориентировщика.
48. Педагогический контроль в системе спортивного совершенствования, его значение и содержание.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____О.Д.Левченко
15.06.2026

ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЁТУ по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта» для студентов **4 курса дневной, 4,5 курса** заочной форм получения образования для специальности 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (ориентирование спортивное)» на 2026/2027 учебный год

Форма проведения: устная

1. Виды планирования учебно-тренировочной работы в секциях ориентирования спортивного.
2. История развития спортивного ориентирования. Участие белорусских ориентировщиков в международных соревнованиях.
3. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному классическому ходу на лыжах, применение в соревнованиях по ориентированию спортивному.
4. Элементы ориентирования спортивного.
5. Характеристика ориентирования спортивного как вида спорта.
6. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»), применение в ориентировании спортивном.
7. Классификация средств спортивной тренировки ориентировщика.
8. Периодизация тренировочного процесса ориентировщиков, характеристика этапов подготовки.
9. Анализ техники и методика обучения передвижения на лыжах коньковыми ходами (на примере одновременного двухшажного конькового хода). Отличительные особенности техники передвижения коньковыми и классическими ходами.
10. Формы и методы работы тренера с учебно-тренировочными группами.
11. Ориентирование в заданном направлении, планирование дистанций.
12. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»), применение его в спортивном ориентировании.
13. Правила техники безопасности при проведении занятий по ориентированию спортивному. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.
14. Основы техники бега в ориентировании спортивном и методика обучения.
15. Место и значение ориентирования спортивного в системе физического воспитания.

16. Характеристика физического качества «силы». Средства и методы воспитания силы у ориентировщиков.

17. Ориентирование на маркированной трассе, планирование дистанций.

18. Особенности методики спортивной тренировки в группах начальной подготовки.

19. Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у ориентировщиков.

20. Анализ техники спусков со склонов, применение видов стоек при спуске с гор на дистанциях лыжного ориентирования спортивного.

21. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у ориентировщиков.

22. Методика обучения технике поворотов в движении «переступанием», применение ее в ориентировании спортивном.

23. Организация соревнований по спортивному ориентированию, район и карта соревнований.

24. Классификация средств спортивной тренировки в ориентировании спортивном.

25. Совершенствование технико-тактических действий в ориентировании спортивном.

26. Дистанции для летнего ориентирования: ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, эстафетное ориентирование.

27. Виды подготовки ориентировщиков; цели и задачи подготовки.

28. Спортивная топография и ее характеристика.

29. Дистанции для зимнего ориентирования: ориентирование в заданном направлении, по маркированной трассе, эстафетное ориентирование.

30. Характеристика методов развития физических качеств.

31. Организационно-методические особенности многолетней подготовки ориентировщиков (цель и задачи на различных этапах многолетней подготовки).

32. Характеристика педагогических методов исследования.

33. Цели и задачи тактической подготовки в ориентировании спортивном, влияние различных факторов на принятие решений.

34. Особенности планирования дистанций в заданном направлении летом и зимой.

35. Характеристика физического качества «гибкости». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков.

36. Этапы обучения и овладения технико-тактическими действиями в спортивном ориентировании.

37. Современные электронные системы, применяемые в спортивном ориентировании.

38. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков ориентировщика.

39. Цели и задачи психологической подготовки.

40. Характеристика положения о проведении соревнований по ориентированию спортивному.

41. Общая и специальная физическая подготовка ориентировщика. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации ориентировщика.

42. Организация и проведение занятий по изучению и совершенствованию техники ориентирования в подготовительном периоде.

43. Этапы отбора в ориентировании спортивном.

44. Организация процесса обучения в ориентировании спортивном, последовательность обучения.

45. Понятие о тактике. Цели и задачи тактической подготовки ориентировщика.

46. Педагогический контроль в системе спортивного совершенствования, его значение и содержание.

Рассмотрены на заседании кафедры протокол от 15.06.2026 № 15.