

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
30 января 2025 г.  
Регистрационный № 12 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по спортивному ориентированию)»

Минск 2025

УДК 796.56(073)

ББК 75.729я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**И.М. Новак**, преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Л.А. Юсупова**, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Е.Е. Заколодная**, заведующий кафедрой педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 13.12.2024 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2024 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>6</b>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в спортивном ориентировании .....</b>		<b>10</b>
Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории спортивного ориентирования» .....	10	
Тема 2. Характеристика видов спортивного ориентирования.....	10	
Тема 3. Исторические сведения о возникновении и развитии спортивного ориентирования.....	10	
Тема 4. Правила безопасного поведения на занятиях по спортивному ориентированию .....	10	
<b>Раздел II. Методика построения учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании .....</b>		<b>11</b>
Тема 5. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле.....	11	
Тема 6. Методика построения программ учебно-тренировочных занятий.....	12	
Тема 7. Методика построения программ микроциклов .....	12	
Тема 8. Методика построения программ мезоциклов .....	12	
<b>Раздел III. Система отбора и спортивной ориентации в спортивном ориентировании .....</b>		<b>12</b>
Тема 9. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки .....	12	
Тема 10. Первичный отбор и спортивная ориентация на этапах начальной и предварительной базовой подготовки .....	13	
Тема 11. Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки .....	13	
Тема 12. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	13	
<b>Раздел IV. Управление и контроль в системе спортивной подготовки спортсменов в спортивном ориентировании.....</b>		<b>14</b>
Тема 13. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов .....	14	
Тема 14. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов.....	15	
<b>Раздел V. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования .....</b>		<b>16</b>
Тема 15. Организация, подготовка к проведению спортивных соревнований по спортивному ориентированию.....	16	
Тема 16. Особенности проведения спортивных соревнований по различным видам спортивного ориентирования .....	16	

Тема 17. Обеспечение судейства спортивных соревнований по спортивному ориентированию.....	16
<b>Раздел VI. Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов .....</b>	<b>16</b>
Тема 18. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в спортивном ориентировании .....	16
Тема 19. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в спортивном ориентировании .....	17
Тема 20. Современные технологии обработки результатов научных исследований.....	17
<b>Раздел VII. Содержание методики преподавания в спортивном ориентировании .....</b>	<b>18</b>
Тема 21. Совершенствование навыков воспитания физических качеств у спортсменов-ориентировщиков .....	18
Тема 22. Психолого-педагогическая характеристика тренера по спортивному ориентированию.....	18
Тема 23. Совершенствование технико-тактических действий спортсмена-ориентировщика .....	19
Тема 24. Совершенствование приемов и способов ориентирования .....	20
Тема 25. Организация работ по составлению спортивных карт, приемы и способы рисования спортивных карт, корректировка .....	20
<b>Раздел VIII. Особенности формирования методических умений и навыков в использовании средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей.....</b>	<b>21</b>
Тема 26. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей .....	21
Тема 27. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей.....	21
Тема 28. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости.....	22
Тема 29. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия.....	22
Тема 30. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки .....	22
Тема 31. Формирование методических умений и навыков проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке .....	23
Тема 32. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки.....	23
Тема 33. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля .....	23

Тема 34. Формирование умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию.....	24
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>25</b>
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	25
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	29
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» .....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;
- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

**знатъ:**

- историю, современное состояние и тенденции развития спортивного ориентирования;
- основные понятия избранного вида спорта;

- структуру и функции международных и национальных, государственных и общественных органов управления избранного вида спорта;
- правила спортивных соревнований избранного вида спорта;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику избранного вида спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- специфику психологической подготовки в избранном виде спорта;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной спортивной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора избранного вида спорта (спортивное ориентирование);
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в избранном виде спорта (спортивное ориентирование);
- соревновательную деятельность в избранном виде спорта (спортивное ориентирование);

***уметь:***

- осуществлять профилактику травматизма;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по спортивному ориентированию;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия в избранном виде спорта (спортивное ориентирование);
- анализировать технику в избранном виде спорта (спортивное ориентирование);
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку в избранном виде спорта (спортивное ориентирование);
- обучать технике и тактике избранного вида спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор в избранном виде спорта;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

– взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

- понятийным аппаратом избранного вида спорта;
- методами страховки и оказания первой помощи;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований;
- техникой избранного вида спорта;
- тактикой избранного вида спорта;
- методикой технической и тактической подготовки в избранном виде спорта;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса избранного вида спорта (спортивное ориентирование);
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности в избранном виде спорта (спортивное ориентирование).

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» соответствует содержанию учебных дисциплин «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 8 разделов и 34 темы:

Раздел I. Общие основы теории спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

Раздел II. Методика построения учебно-тренировочного процесса в спортивном ориентировании.

Раздел III. Система отбора и спортивной ориентации в спортивном ориентировании.

Раздел IV. Управление и контроль в системе спортивной подготовки.

Раздел V. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования.

Раздел VI. Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов.

Раздел VII. Содержание методики преподавания в спортивном ориентировании.

Раздел VIII. Особенности формирования методических умений и навыков в использовании средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин. В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет

ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- критерии оценки знаний и компетенции студента по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

#### **Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории спортивного ориентирования»**

Задачи и содержание учебной дисциплины «Основы теории и методики спортивного ориентирования». Программный материал, организация изучения учебной дисциплины, обязанности студента при прохождении учебной дисциплины, экзаменационные требования. Требования к спортивной подготовке. Характеристика основных знаний, умений и навыков, необходимых занимающимся спортивным ориентированием.

#### **Тема 2. Характеристика видов спортивного ориентирования**

Характеристика видов спортивного ориентирования: ориентирование бегом, ориентирование на лыжах, ориентирование на велосипедах и ориентирование по тропам. Программа видов спортивного ориентирования на чемпионате мира и чемпионате Европы.

#### **Тема 3. Исторические сведения о возникновении и развитии спортивного ориентирования**

Происхождение и первое упоминание о спортивном ориентировании. История развития спортивного ориентирования в Республике Беларусь и за рубежом. Участие белорусских ориентировщиков во всесоюзных и международных спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Ведущие тренеры Республики Беларусь по спортивному ориентированию. Международная федерация спортивного ориентирования: задачи, структура. Белорусская федерация ориентирования: задачи, структура. Спортивные секции, спортивные кружки, спортивные клубы по спортивному ориентированию в Республике Беларусь. Анализ соревновательных дистанций по спортивным соревнованиям за прошедший год. Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием. Оценка результатов выступления на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Новое в технике, методике обучения, организации и правилах проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию.

#### **Тема 4. Правила безопасного поведения на занятиях по спортивному ориентированию**

Характеристика травм на занятиях и спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию (повреждения связок и суставов, ушибы, вывихи, рваные раны при падениях, потертости ног, переломы, обмороки). Причины возникновения травм (несоблюдение правил безопасного

поведения при передвижении к месту занятий и при возвращении с них, недисциплинированность, неправильный выбор экипировки, некачественная подготовка мест занятий, отсутствие разминки, несоответствие рельефа трасс и нагрузки уровню подготовленности, ошибки в организации и методике проведения занятий и спортивных соревнований). Выбор местности для проведения занятий и требования к спортивному инвентарю. Роль тренера в обеспечении безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию.

## **РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

### **Тема 5. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле**

Теоретико-методологические основы построения годичного цикла спортивной подготовки.

Характеристика структуры годичной спортивной подготовки. Варианты периодизации спортивной подготовки в течение года. Основы многоциклового планирования спортивной подготовки. Периодизация спортивной подготовки в отдельном макроцикле. Особенности построения спортивной подготовки спортсменов групп начальной подготовки.

Характеристика основных средств и методов, применяемых в спортивной подготовке спортсменов групп начальной подготовки. Годичный цикл спортивной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок. Особенности одноциклового и двухциклового построения годичного цикла спортивной подготовки в спортивном ориентировании. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.

Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства. Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря спортивных мероприятий и вида спортивной дисциплины.

Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным соревнованиям года.

## **Тема 6. Методика построения программ учебно-тренировочных занятий**

Характеристика общей структуры учебно-тренировочных занятий. Отличительная направленность занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

Особенности методики построения программ учебно-тренировочных занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

## **Тема 7. Методика построения программ микроциклов**

Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на микроциклы. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Структура микроциклов различных типов. Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

## **Тема 8. Методика построения программ мезоциклов**

Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на мезоциклы. Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле.

Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

## **РАЗДЕЛ III. СИСТЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

### **Тема 9. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки**

Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы спортивной подготовки.

Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в различных дисциплинах спортивного ориентирования. Взаимосвязь отбора и

спортивной ориентации со структурой многолетнего совершенствования физических способностей спортсмена.

Представление о генетической предрасположенности к избранному виду спортивной деятельности.

Наследственные влияния на функциональные возможности и двигательные способности человека. Генетические маркеры спортивных задатков.

### **Тема 10. Первичный отбор и спортивная ориентация на этапах начальной и предварительной базовой подготовки**

Первичный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней спортивной подготовки. Оптимальные возрастные границы, благоприятные для начала занятий спортивным ориентированием. Необходимые условия первоначального отбора детей в группы по спортивному ориентированию.

Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий спортивным ориентированием.

Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям по спортивному ориентированию.

Предварительный отбор и спортивная ориентация на этапе предварительной базовой подготовки.

Критерии оценки перспективности спортсменов в группах начальной подготовки к эффективному спортивному совершенствованию в различных дисциплинах спортивного ориентирования.

### **Тема 11. Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки**

Особенности отбора и спортивной ориентации на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в различных дисциплинах ориентирования и перенесению высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Представление о прогностической ценности основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства.

### **Тема 12. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Основной отбор и ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Установление способностей к достижению результатов международного уровня.

Разносторонняя техническая подготовленность как один из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к

максимальному результату, прогрессу на этапе высшего спортивного мастерства.

Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к увеличению результативности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оценка прогностически важных личностных и психических качеств спортсмена.

Выявление резервных возможностей организма для поддержания и повышения ранее достигнутого уровня адаптации организма. Анализ социального положения спортсмена. Мотивация для продолжения спортивной карьеры.

Практическое выполнение заданий, направленных на анализ эффективности предшествующей учебно-тренировочного занятия (ее отдельных сторон) и выявление резервов для дальнейшего спортивного совершенствования.

#### **РАЗДЕЛ IV. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

##### **Тема 13. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов**

Основы общей теории управления. Цель управления процессом спортивной подготовки. Оптимизация поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.

Виды управления (этапное, текущее, оперативное) учебно-тренировочным процессом и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом спортивной подготовки в системе этапного управления.

Особенности текущего и оперативного управления в видах спортивного ориентирования с учетом их специфических особенностей. Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля.

Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оптимизация структуры учебно-тренировочного процесса. Этапное управление спортивной подготовкой. Факторы, определяющие эффективность этапного управления спортивной подготовкой (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена).

Требования к полноте и сбалансированности сведений, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла спортивной подготовки. Сопоставление достигнутого эффекта спортивной подготовки с плановыми характеристиками. Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля.

Реализация возможностей текущего управления при выполнении стандартных нагрузок и на основе данных текущего контроля (обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе учебно-тренировочных занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

#### **Тема 14. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов**

Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления учебно-тренировочным циклом.

Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации.

Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей.

Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

## **РАЗДЕЛ V. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

### **Тема 15. Организация, подготовка к проведению спортивных соревнований по спортивному ориентированию**

Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).

Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение спортивных соревнований.

Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по различным дисциплинам спортивного ориентирования. Критерии оценки работы судей.

### **Тема 16. Особенности проведения спортивных соревнований по различным видам спортивного ориентирования**

Проведение соревновательных этапов в различных видах спортивного ориентирования. Определение победителя и объявление спортивного результата.

Права и обязанности представителей команд. Действия представителей в случае необоснованных решений судейской коллегии.

### **Тема 17. Обеспечение судейства спортивных соревнований по спортивному ориентированию**

Обеспечение судейства спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала.

## **РАЗДЕЛ VI. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **Тема 18. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в спортивном ориентировании**

Системное представление о комплексном научно-методическом обеспечении спортивной подготовки спортсменов в различных дисциплинах спортивного ориентирования. Представление о научно-обоснованной организации учебно-тренировочного процесса.

Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в различных дисциплинах спортивного ориентирования.

Оценка эффективности отбора, спортивной ориентации, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. Комплексный контроль как инструмент системы управления спортивной подготовкой спортсмена.

### **Тема 19. Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов в спортивном ориентировании**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства).

Характеристика педагогических средств восстановления.

Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса.

Совершенствование умений и навыков рациональной организации вводно-подготовительной и заключительной частей занятия.

Методические особенности выполнения работы компенсаторной направленности.

Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов.

Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Методические особенности планирования, подготовки с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

### **Тема 20. Современные технологии обработки результатов научных исследований**

Обработка результатов научных исследований с использованием методов математической статистики. Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании. Характеристика медико-биологических методов.

Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в спортивном ориентировании. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Интернет-коммуникации.

## **РАЗДЕЛ VII. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

### **Тема 21. Совершенствование навыков воспитания физических качеств у спортсменов-ориентировщиков**

Развитие выносливости, подбор средств для развития выносливости; объем и интенсивность физической нагрузки для развития выносливости. Дозирование физической нагрузки в каждом тренировочном занятии. Контроль за физической нагрузкой. Развитие выносливости в подготовительном и соревновательном периодах. Развитие силовой выносливости; подбор средств для развития силовой выносливости. Развитие скоростной выносливости, подбор средств для развития скоростной выносливости, объем и интенсивность физической нагрузки для развития силовой выносливости. Методы развития скоростной и силовой выносливости. Развитие силовой выносливости в подготовительном и соревновательном периодах.

Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты. Контроль за физической нагрузкой. Развитие быстроты в подготовительном и соревновательном периодах.

Особенности проведения и содержания подготовительной, основной и заключительной части занятия в зависимости от поставленных педагогических задач. Методические приемы, позволяющие обучать начинающих спортсменов основам техники и тактики в определенной последовательности. Проведение студентами учебно-тренировочных занятий. Проведение различных игр с элементами спортивного ориентирования: выбор и подготовка мест занятий с учетом подготовленности занимающихся.

### **Тема 22. Психолого-педагогическая характеристика тренера по спортивному ориентированию**

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер-ученик», взаимоотношения «тренер-коллектив», способы управления коллективом: автократический, либеральный, демократический. Функции тренера (обучение, воспитание, учет, контроль, планирование, организация, самосовершенствование).

Основные документы, регламентирующие организацию и проведение учебно-тренировочного процесса. Единство процесса воспитательной и спортивной работы.

Приобретение навыков спортивного отбора по основным параметрам, определяющим спортивную пригодность и перспективность ориентировщиков.

Определение физических, технико-тактических и моральных качеств ориентировщиков. Совершенствование профессионально-педагогических

навыков проведения учебно-тренировочного процесса с ориентировщиками различной квалификации.

Проведение учебно-тренировочных занятий избирательной направленности с решением задачи совершенствования одного из ведущих качеств спортсмена-ориентировщика.

Проведение учебно-тренировочных занятий комплексной направленности с решением двух-трех задач одновременно.

Приобретение навыков определения функционального состояния спортсменов-ориентировщиков во время нагрузки и восстановления.

Воспитание чувства любви к коллективу, чувства товарищества, взаимопомощи и дисциплинированности.

Решение этических, эстетических и оздоровительных задач на занятиях спортивным ориентированием. Роль личности тренера в учебно-тренировочной и воспитательной работе. Планирование воспитательной работы. Формы, методы, содержание учебно-воспитательной работы. Основные документы, регламентирующие организацию и проведение учебно-воспитательного процесса тренера. Единство процесса воспитательной и спортивной работы. Показ самоотверженности преодоления трудностей и преданности спортсменов своей стране на различных примерах выступления на спортивных соревнованиях. Роль поощрений и наказаний в учебно-воспитательном процессе.

### **Тема 23. Совершенствование технико-тактических действий спортсмена-ориентировщика**

Развитие базовых качеств спортсмена-ориентировщика: концентрация внимания, закрепление внимания, мышление, мысленное воображение, память. Совершенствование элементов техники и тактики. Комплексные учебно-тренировочные занятия.

Последовательность действий спортсмена-ориентировщика на дистанции. Зоны ориентирования: зона врабатывания, зона устойчивого ориентирования, финишный участок.

Взаимозависимости скорости передвижения и технико-тактических действий. Процесс решения основных тактических задач, влияние различных факторов на их решение.

Действия спортсмена-ориентировщика до старта, в стартовом коридоре, в момент получения спортивной карты, на дистанции.

Выбор пути, взятие контрольного пункта, отработка отметки на контрольном пункте, уход с контрольного пункта в нужном направлении, тактический план, выбор темпа и ритма технико-тактических действий, выбор скорости передвижения.

Коэффициент беговой проходимости. Действие спортсмена-ориентировщика при потере ориентирования, при встрече с соперником. Действия спортсмена-ориентировщика в нестандартных ситуациях.

## **Тема 24. Совершенствование приемов и способов ориентирования**

Совершенствование приемов и способов ориентирования: чтение карты, определение направления движения, измерение расстояний на местности и карте, движение по направлению с чтением спортивной карты, по азимуту с чтением спортивной карты, бег по линейным ориентирам, бег по точечным ориентирам.

Выбор генерального направления движения. Тактическое мышление. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Оценка района контрольного пункта. Техническая разминка перед стартом.

Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Процесс решения основных тактических задач, влияние различных факторов на их решение.

Выбор пути: «Взятие КП», тактический план, выбор темпа и ритма технико-тактических действий, выбор скорости передвижения. Коэффициент беговой проходимости.

Действия ориентировщика при потере ориентирования. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях. Типичные ошибки спортсмена-ориентировщика.

## **Тема 25. Организация работ по составлению спортивных карт, приемы и способы рисования спортивных карт, корректировка**

Корректировка спортивных карт. Нанесение линейных ориентиров и плановых очертаний площадных объектов. Нанесение микрообъектов. Съемка рельефа. Заполнение площадей. Программный комплекс «OCAD».

Организация полевых работ по корректировке спортивной карты: распределение участков спортивной карты между составителями, определение единого хода к корректировке данной местности, составление плана-графика работ, организация работ непосредственно в районе спортивной карты.

Методика рисования различных типов рельефа: овражный, пойменный, мареный, куполообразный, горный.

Использование простейших приспособлений и специальных приборов для определения характеристик различных форм рельефа.

## **РАЗДЕЛ VIII. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **Тема 26. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов групп начальной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы, силовой выносливости) на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы). Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей.

### **Тема 27. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов групп начальной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

## **Тема 28. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие гибкости у спортсменов групп начальной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий на развитие активной и пассивной гибкости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие и поддержание гибкости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений на развитие активной и пассивной гибкости. Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

## **Тема 29. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия**

Направленность основной части занятия. Особенности организации основной части занятия на различных этапах спортивного совершенствования.

Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами основной части учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем.

## **Тема 30. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки**

Характеристика педагогической направленности занятий. Занятия избирательной направленности (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсмена) и комплексной направленности (параллельное или последовательное решение задач технического, тактического, физического и психического совершенствования).

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания занятия. Построение учебной группы, подача строевых команд. Выработка умения подавать команды, демонстрировать упражнения и объяснять их. Совершенствование навыков проведения подготовительной части занятия. Совершенствование умений и навыков обучения юных спортсменов приемам и движениям в спортивном ориентировании

(используется материал по технике и тактике, освоенный в предыдущих занятиях). Совершенствование умений и навыков по использованию средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей. Овладение навыками соблюдения требований правил безопасности при проведении занятий.

### **Тема 31. Формирование методических умений и навыков проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке**

Общая характеристика системы профессионально-прикладной физической подготовки в спортивном ориентировании. Цели, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание основных нормативных документов, регламентирующих физическую и специальную подготовку. Дифференцированный подход к организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий. Проведение специализированных технико-тактических занятий. Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности.

### **Тема 32. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки**

Особенности организации и проведения отбора талантливых спортсменов для занятий спортивным ориентированием. Необходимые условия первоначального отбора детей. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий спортивным ориентированием. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям по спортивному ориентированию.

Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в различных дисциплинах спортивного ориентирования. Обработка и аналитическая оценка полученных результатов.

### **Тема 33. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля**

Особенности организации и проведения углубленного, избирательного и локального контроля на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных

спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

#### **Тема 34. Формирование умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию**

Организационные и методические особенности проведения учебно-тренировочных сборов со спортсменами различного уровня. План проведения сбора. Комплектование участников сбора. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Моделирование различных вариантов спортивной подготовки к спортивным соревнованиям. Диагностика и оценка готовности спортсменов к главным спортивным соревнованиям.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3
I	1	Возникновение и развитие спортивного ориентирования. Эволюция спортивного ориентирования как вида спорта
I	2	Характеристика видов спортивного ориентирования
I	3	Развитие спортивного ориентирования в Республике Беларусь
I	3	Тенденции развития спортивного и прикладного направлений в спортивном ориентировании на современном этапе
I	4	Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по спортивному ориентированию
II	5	Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле
II	6	Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий
II	6	Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками
II	6	Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками
II	7	Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные подводящие, соревновательные и восстановительные)
II	7	Сочетание в микроцикле учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками
II	7	Структура микроциклов различных типов
II	8	Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на мезоцикле
II	8	Типы мезоциклов и их основная направленность
III	9,10	Особенности первичного отбора. Оптимальные возрастные границы, благоприятные для начала занятий спортивным ориентированием

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
III	11	Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям спортивным ориентированием
III	12	Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к увеличению результативности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
IV	13	Управление в системе спортивной подготовки спортсменов.
IV	14	Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации
IV	13,1 4	Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный)
V	15	Организация, подготовка к проведению спортивных соревнований по спортивному ориентированию
V	15	Характеристика правил спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования
V	15	Требования к местам проведения спортивных соревнований, экипировка участников, возрастные группы
V	16	Состав судейской коллегии спортивных соревнований. Права и обязанности членов судейской коллегии. Регламент работы судей
V	16	Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований
V	16	Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей
V	17	Требование для присвоения спортивных разрядов и званий по различным дисциплинам спортивного ориентирования
V	17	Определение победителя и объявление спортивного результата
V	17	Права и обязанности представителей команд
VI	18	Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений
VI	19	Оценка эффективности отбора, спортивной ориентации, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной деятельности в спортивном ориентировании
VI	19	Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов
VI	20	Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в спортивном ориентировании

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VII	21	Характеристика физического качества «силы». Средства и методы воспитания силы у ориентировщиков
VII	21	Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у ориентировщиков
VII	21	Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у ориентировщиков
VII	21	Характеристика физического качества «гибкости». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков
VII	21	Характеристика физического качества «ловкость». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков
VII	21	Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков ориентировщика
VII	22	Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика
VII	23	Совершенствование технико-тактических действий спортсмена-ориентировщика
VII	24	Совершенствование приемов и способов ориентирования
VII	25	Организация работ по составлению спортивных карт, приемы и способы рисования спортивных карт, корректировка
VII	25	Корректировка спортивных карт. Процесс корректировки лесных и городских местностей
VIII	26	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов групп начальной подготовки
VIII	27	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов групп начальной подготовки
VIII	28	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие гибкости у спортсменов групп начальной подготовки
VIII	29	Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
VIII	30	Совершенствование умений и навыков по использованию средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VIII	31	Проведение специализированных технико-тактических занятий. Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности
VIII	32	Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий спортивным ориентированием
VIII	33	Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля
VIII	34	План проведения сбора. Комплектование участников сбора. Особенности планирования тренировочных нагрузок

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)»

*(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)*

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ темы</b>	<b>№ раздела</b>
1	2	3
Воздействие на организм спортсменов учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками	6	II
Возникновение и развитие спортивного ориентирования. Эволюция спортивного ориентирования как вида спорта	1	I
Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков ориентировщика	21	VII
Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля	33	VIII
Корректировка спортивных карт. Процесс корректировки лесных и городских местностей	25	VII
Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов групп начальной подготовки	26	VIII
Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов групп начальной подготовки	27	VIII
Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие гибкости у спортсменов групп начальной подготовки	28	VIII
Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле	5	II
Общие основы чередования учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками	6	II
Определение победителя и объявление спортивного результата	17	V
Организация процедуры открытия спортивных соревнований и награждения победителей	16	V
Организация работ по составлению спортивных карт, приемы и способы рисования спортивных карт, корректировка	25	VII

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ темы</b>	<b>№ раздела</b>
1	2	3
Организация, подготовка к проведению спортивных соревнований по спортивному ориентированию	15	V
Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий спортивным ориентирование	32	VIII
Основные принципы, лежащие в основе структуризации учебно-тренировочного процесса на мезоцикле	8	II
Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	29	VIII
Особенности первичного отбора. Оптимальные возрастные границы, благоприятные для начала занятий спортивным ориентированием	9, 10	III
Отличительная направленность учебно-тренировочных занятий	6	II
Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям спортивным ориентированием	11	III
Оценка эффективности отбора, спортивной ориентации, избранной направленности учебно-тренировочного процесса и спортивных результатов соревновательной деятельности в спортивном ориентировании	19	VI
План проведения сбора. Комплектование участников сбора. Особенности планирования тренировочных нагрузок	34	VIII
Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований	16	V
Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к увеличению результативности на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	12	III
Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений	18	VI
Права и обязанности представителей команд	17	V
Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по спортивному ориентированию	4	I
Проведение специализированных технико-тактических занятий. Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности	31	VIII
Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика	22	VII

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ темы</b>	<b>№ раздела</b>
1	2	3
Развитие спортивного ориентирования в Республике Беларусь	3	I
Совершенствование приемов и способов ориентирования	24	VII
Совершенствование технико-тактических действий спортсмена-ориентировщика	23	VII
Совершенствование умений и навыков по использованию средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей	30	VIII
Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в спортивном ориентировании	20	VI
Состав судейской коллегии спортивных соревнований. Права и обязанности членов судейской коллегии. Регламент работы судей	16	V
Сочетание в микроцикле учебно-тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками	7	II
Структура микроциклов различных типов	7	II
Тенденции развития спортивного и прикладного направлений в спортивном ориентировании на современном этапе	3	I
Типы мезоциклов и их основная направленность	8	II
Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные подводящие, соревновательные и восстановительные)	7	II
Требование для присвоения спортивных разрядов и званий по различным дисциплинам спортивного ориентирования	17	V
Требования к местам проведения спортивных соревнований, экипировка участников, возрастные группы	15	V
Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации	14	VI
Управление в системе спортивной подготовки спортсменов	13	VI
Характеристика видов спортивного ориентирования	2	I
Характеристика правил спортивных соревнований по различным дисциплинам спортивного ориентирования	15	V
Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов	19	VI
Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у ориентировщиков	21	VII

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ темы</b>	<b>№ раздела</b>
1	2	3
Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у ориентировщиков	21	VII
Характеристика физического качества «гибкости». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков	21	VII
Характеристика физического качества «ловкость». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков	21	VII
Характеристика физического качества «силы». Средства и методы воспитания силы у ориентировщиков	21	VII
Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный)	13, 14	VI

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)»

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>10 (десять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по спортивному ориентированию, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>9 (девять) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в тренерской работе по спортивному ориентированию, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>8 (восемь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях тренерской работы по спортивному ориентированию, высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>7 (семь) баллов</b>	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в сфере тренерской работы по спортивному ориентированию, хороший уровень информационной и коммуникативной культуры

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
1	2
<b>6 (шесть) баллов</b>	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по спортивному ориентированию; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>5 (пять) баллов</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по спортивному ориентированию достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>4 (четыре) балла</b>	Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по спортивному ориентированию, допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>3 (три) балла</b>	Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по спортивному ориентированию, низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>2 (два) балла</b>	Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию тренерской работы по спортивному ориентированию, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по спортивному ориентированию)»

Составитель:

**Новак Илья Михайлович**

Корректор *H. С. Геращенко*  
Компьютерная верстка *E. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 15.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Цифровая печать. Усл. печ. л. 2,07. Уч.-изд. л. 1,58. Тираж 25 экз. Заказ 62.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.