

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета
_____ Е.В. Фильгина

Регистрационный № УД-_____/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для направления специальности 1-88 02 01-01
«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по спортивному ориентированию)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утверждённого постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.С.Ботян, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

М.К.Воропай, заведующий кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.В. Иванова, заместитель директора по научной работе государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта», кандидат биологических наук, доцент;

С.Ю.Аврутин, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.02.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 №6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)», с учетом требований образовательного стандарта Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» относится к циклу специальных дисциплин образовательного стандарта высшего образования и имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с учебной дисциплиной «Спортивно-педагогическое совершенствование».

Актуальность изучения настоящей учебной дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста, целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста, изучение современных методик спортивной тренировки, приобретения навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, использование передовых методов оценки физической, технической, тактической подготовленности спортсменов, овладение навыками подбора различных средств и методов для развития физических и специальных качеств с учетом возраста, квалификации и пола.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в сфере физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих профессиональных задач:

- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;

- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий по спортивному ориентированию с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- планирование, организация, контроль и коррекция процесса физического воспитания;
- проведение и контроль занятий по физическому воспитанию с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности;
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке и физическому воспитанию;
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки и физического воспитания;
- организация и проведение спортивного отбора;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;
- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль и анализ соревновательной деятельности;
- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по спортивному ориентированию;
- организация активного отдыха средствами физической культуры и спорта;
- формирование у занимающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения, устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков физического самосовершенствования.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- б) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- б) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными, правовыми актами и другими документами;
- б) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

- 16) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по лыжным гонкам;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) проводить индивидуальные и групповые консультации;

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными, правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 16) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по спортивному ориентированию;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) проводить индивидуальные и групповые консультации.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития спортивного ориентирования;
- основные понятия в спортивном ориентировании;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и общественных органов управления видом спорта;
- правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику в спортивном ориентировании;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в спортивном ориентировании;
- правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в спортивном ориентировании;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в спортивном ориентировании;
- соревновательную деятельность в спортивном ориентировании;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

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;
- анализировать технику спортивного ориентирования;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике спортивного ориентирования;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- 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 в спортивном ориентировании;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства спортивных соревнований;
- техникой спортивного ориентирования;
- тактикой спортивного ориентирования;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и формы получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Характеристика спортивного ориентирования	26	8	14	4
Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»	2		2	
Тема 2. Общая характеристика видов спортивного ориентирования	6	2	2	2
Тема 3. Исторические сведения о возникновении и развитии спортивного ориентирования	6	2	4	
Тема 4. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания	4	2		2
Тема 5. Классификация и терминология в спортивном ориентировании	4	2	2	2
Тема 6. Правила безопасного поведения на занятиях по спортивному ориентированию	4		4	
Раздел II. Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию	56	10	40	6
Тема 7. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивному ориентированию	32	6	24	2
Тема 8. Принципы планирования дистанций на спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию	20	2	16	2
Тема 9. Антидопинговая политика в Республике Беларусь	4	2		2
Раздел III. Теория и методика спортивной подготовки в спортивном ориентировании	314	48	226	40
Тема 10. Основные средства и методы спортивной подготовки	10	2	6	2
Тема 11. Объем и интенсивность физической нагрузки	6	2	2	2
Тема 12. Виды спортивной подготовки	4	2		2

спортсменов-ориентировщиков				
Тема 13. Физическая подготовка в спортивном ориентировании	64	4	56	4
Тема 14. Техническая подготовка в спортивном ориентировании	42	6	32	4
Тема 15. Методика обучения техники в спортивном ориентировании	36	2	32	2
Тема 16. Тактическая подготовка в спортивном ориентировании	22	2	16	4
Тема 17. Психологическая подготовка спортсменов ориентировщиков	10	4	4	2
Тема 18. Интеллектуальная подготовка спортсменов ориентировщиков	12	2	8	2
Тема 19. Средства восстановления в спортивном ориентировании.	4	2		2
Тема 20. Периодизация годичной подготовки в спортивном ориентировании	4	2		2
Тема 21. Цель, задачи и содержание многолетней спортивной подготовки	4	2		2
Тема 22. Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков	8	4	2	2
Тема 23. Моделирование соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ориентировании	6	4	2	
Тема 24. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий	46	2	42	2
Тема 25. Планирование учебно-тренировочного процесса	8	2	4	2
Тема 26. Особенности методики спортивной подготовки в группах различной квалификации	18	2	14	2
Тема 27. Контроль и учет в спортивной подготовке	10	2	6	2
Раздел IV. Научно-исследовательская работа	58	10	42	6
Тема 28. Задачи и организация научно-исследовательской работы	2	2		
Тема 29. Методика изучения научно-методической литературы и ее анализ	12		10	2
Тема 30. Методы и методики исследования в спортивном ориентировании	6	2	2	2
Тема 31. Применение информационных технологий в научных исследованиях	2	2		
Тема 32. Экспериментально-исследовательская работа	6	2	4	
Тема 33. Математико-статистическая обработка	26		26	

материалов научной и методической деятельности				
Тема 34. Подготовка и оформление курсовой работы	4	2		2
Раздел V. Физкультурно-спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в спортивном ориентировании	30	6	20	4
Тема 35. Подготовка и оборудование учебно-спортивных полигонов	10	2	8	
Тема 36. Спортивный инвентарь и снаряжение	10	2	6	2
Тема 37. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе	10	2	6	2
Раздел VI. Спортивное мастерство спортсменов-ориентировщиков	248	6	238	4
Тема 38. Совершенствование навыков обучения общеподготовительным и специально – подготовительным упражнениям	42		42	
Тема 39. Совершенствование физических и психических качеств спортсменов-ориентировщиков	64	2	60	2
Тема 40. Совершенствование приемов и способов ориентирования	56	2	52	2
Тема 41. Совершенствование специальной беговой и лыжной подготовки в спортивном ориентировании	46	2	44	
Тема 42. Совершенствование технико-тактических действий спортсмена-ориентировщика	40		40	
Раздел VII. Педагогическое мастерство тренера по спортивному ориентированию	134	16	102	16
Тема 43. Организация процесса обучения в спортивном ориентировании	8	2	4	2
Тема 44. Приобретение и совершенствование навыков воспитания физических качеств у спортсменов-ориентировщиков	34		32	2
Тема 45. Приобретение и совершенствование навыков обучения техники по спортивному ориентированию	30	2	24	4
Тема 46. Овладение профессионально-педагогическими навыками организации и управления учебно-тренировочным процессом	16	2	12	2
Тема 47. Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях	4	2	2	
Тема 48. Психолого-педагогическая характеристика тренера по спортивному	8	2	4	2

ориентированию				
Тема 49. Форма и содержание дневника тренировок спортсмена в спортивном ориентировании	2		2	
Тема 50. Особенности организации подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации	16	2	12	2
тема 51. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	4	2	2	
Тема 52. Организация работ по составлению спортивных карт	12	2	8	2
Раздел VIII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	10	6	4	
Тема 53. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4		
Тема 54. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 55. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4		4	
Итого	876	110	686	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Тема 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»

Задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». 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. ОБЩАЯ 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 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 прошедшим 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. МЕСТО СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Роль спортивного ориентирования в развитии физических и психических качеств, функциональных систем организма. Воспитательное и образовательное значение спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания. Спортивное ориентирование как средство активного отдыха и оздоровления населения.

Тема 5. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Классификация видов спортивного ориентирования, видов дистанций, спортивной техники, физических упражнений, методов обучения и тренировки, средств подготовки, мест занятий и инвентаря. Основная терминология в спортивном ориентировании. Логичность терминологии. Международная терминология в спортивном ориентировании.

Тема 6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Характеристика травм на занятиях и спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию. Причины, вызывающие травматизм. Меры профилактики травматизма. Требования к местам занятий и инвентарю. Роль преподавателя в обеспечении безопасности занятий. Выбор и подготовка местности для проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола и климатических условий.

Классификация горных уровней. Планирование объема и интенсивности занятий в среднегорье. Проведение тренировочного занятия в барокомнате на высоте 1000 м., 2000 м. Проведение разминки, основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. Меры по предупреждению негативного влияния среднегорья на организм спортсмена.

Раздел II. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Тема 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Виды и характеристика спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Этапы подготовки и проведения спортивных соревнований: спортивный календарь, разработка положения о спортивных соревнованиях и программы, создание организационного комитета и утверждение плана его работы, составление и утверждение сметы расходов, подбор и утверждение главной судейской коллегии. Обеспечение спортивных соревнований картографическим материалом. Материально-техническое обеспечение спортивных соревнований. Оборудование мест размещения участников, судей, старта и финиша. Проведение совместного совещания судейской коллегии и представителей команд. Проведение жеребьевки. Виды жеребьевки. Выполнение обязанностей судей: на старте, на дистанции, в секретариате. Обеспечение безопасности участников спортивных соревнований. Подведение итогов, составление отчета о спортивных соревнованиях.

Тема 8. ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию. Планирование и постановка дистанции заданного направления (sprint, middle, long, эстафетного ориентирования). Задачи начальников дистанций. Классификация и типы

местности, их характеристика. Особенности планирования дистанций с учетом специфики местности.

Предпосылки подготовки дистанций спортивного ориентирования. Основные свойства местности: степень сложности, пригодность для ориентирования, беговая проходимость.

Дистанция: старт (расположение), этапы между контрольными пунктами, контрольные пункты, финиш (расположение), чтение карты, выбор пути, уровень сложности, опасные участки местности. Программа спортивных соревнований. Информация о дистанции.

Тема 9. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Допинг, определение понятия. Допинг – как социальная проблема. Антидопинговые организации (Всемирное антидопинговое агентство, национальное антидопинговое агентство). Документы, регламентирующие антидопинговую политику. Всемирный антидопинговый кодекс и Всемирная антидопинговая программа.

Раздел III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Тема 10. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Классификация средств спортивной подготовки. Физическое упражнения как основное средство спортивной тренировки и их характеристика (общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные). Методы спортивной подготовки и их характеристика: словестные, наглядные, целостный, расчленено-конструктивный, равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Выполнение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Составление комплексов упражнений и проведение их в различных формах занятий.

Тема 11. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Понятие объема и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности. Примерные величины объема и интенсивности физической нагрузки для спортсменов различной квалификации. Характеристика зон интенсивности тренировочной нагрузки: первая - зона восстановительных нагрузок, вторая - поддерживающая аэробная зона нагрузок, третья - развивающая зона аэробно-анаэробных нагрузок, четвертая - зона околосоревновательных и соревновательных нагрузок, пятая – зона максимальных нагрузок. Определение интенсивности по скорости передвижения, содержание лактата в крови, частоте сердечного сокращения (ЧСС). Потребление кислорода в процентах от максимального в каждом режиме. Скорость в процентах от соревновательной и максимальной.

Тема 12. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Характеристика, цели и задачи видов спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков. Методы и средства подготовки. Закономерности формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Организация и проведение занятий по: общефизической, специальнофизической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовке.

Цели и задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Соотношение ОФП и СФП в многолетней подготовке спортсмена-ориентировщика. Средства и методы, использование дополнительных факторов повышения работоспособности. Цели и задачи технической подготовки. Организация и проведение занятий по изучению и совершенствованию техники ориентирования.

Определение понятия о тактике. Тактические знания, умения, навыки. Тактическое мышление. Способы передвижения, варианты распределения сил на соревновательной дистанции. Выработка чувства времени, темпа.

Цели, задачи психологической подготовки. Задачи и основные методы преодоления объективных и субъективных трудностей. Средства и методы управления психическим состоянием спортсмена. Эмоциональные процессы. Положительные эмоции и их влияние на физическое состояние спортсмена. Отрицательные эмоции, их появление и способы преодоления. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Средства, методы, формы интеллектуальной подготовки.

Тема 13. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Педагогическая характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Возрастные и половые особенности развития физических качеств. Общая и специальная подготовка. Подбор средств и методов, дозировка применения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Последовательность их применения.

Виды проявления силовых возможностей и упражнения для развития силы. Средства и методы воспитания силы. Планирование силовой подготовки. Общая характеристика нагрузок различной интенсивности. Тренировочный эффект нагрузок в различных зонах интенсивности. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Средства и методы воспитания выносливости. Содержание тренировочных программ по развитию выносливости. Параметры соревновательной нагрузки. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Средства и методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей. Средства и методы воспитания быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Тема 14. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Определение понятия «техника», требования, предъявляемые к технике (эффективность, экономичность, вариативность, устойчивость, индивидуализация). Определение понятия «техника ориентирования», её значения для достижения высоких спортивных результатов. Элементы, приемы и способы ориентирования. Условные знаки в спортивном ориентировании. Выбор пути движения. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте. Держание карты, чипа (карточки). Предварительный сбор информации перед стартом. Технический план прохождения соревновательной дистанции. Техническая разминка. Особенности техники в ориентировании бегом, в ориентировании на лыжах, в ориентировании на велосипеде, в ориентировании по тропам.

Вспомогательные технические действия. Обращение с компасом: классификация компасов, основные приемы обращения с компасом, ориентирование карты, снятие азимута с карты. Чтение и интерпретация карты: формирования умения и навыка читать карту и сопоставлять с местностью, чтение карты на ходу и на бегу, легенды КП. Отметка на КП: классификация видов отметок в спортивном ориентировании, алгоритм действий при заходе на КП, электронная отметка, отметка компостером. Элементы техники. классификация условных знаков: дорожная сеть, гидрография, растительность, камни и скалы, искусственные объекты и сооружения. Рельеф. Технические элементы: бег в направлении, оценка расстояния, ориентирование за счет чтения карты. Технические приемы: ориентирование с помощью чтения карты, ориентирование по площадным объектам, ориентирование по линейным объектам, ориентирование по точечным объектам, ориентирование по рельефу; «точное» и «грубое» чтение карты; приемы скоростного ориентирования; приемы точного ориентирования; ориентирование с помощью бега по направлению, «бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут».

Тема 15. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Предмет, задачи обучения. Двигательные умения и навыки. Значение двигательных умений и навыков в процессе подготовки спортсменов. Особенности умений и навыков в спортивном ориентировании. Специфика применения дидактических принципов (сознательности, активности, доступности, наглядности, прочности, систематичности) при обучении в спортивном ориентировании.

Этапы обучения техническим действиям. Характеристика этапов: задачи, содержание, методы. Последовательность использования упражнений при обучении отдельным техническим приемам и способам ориентирования в «помещении» и на местности. Особенности обучения навыкам спортивного ориентирования с учетом различного уровня физической подготовленности, возраста. Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладение навыками), этап закрепления навыка, этап совершенствования навыка. Методы и методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение грубых ошибок: характерные ошибки, основные причины ошибок. Меры по устранению каждой из причин ошибок. Контроль и самоконтроль за

усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Тема 16. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Определение понятия «тактика ориентирования». Взаимосвязь тактики и техники обучения и спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков. Значение тактики для достижения высоких спортивных результатов. Выбор пути движения. Учет проходимости при выборе варианта движения. Влияние рельефа на скорость бега. Критерии выбора пути. Тактическое планирование этапов (перегонов). Дисциплина во время дистанции. Соотношение скорости бега и ориентирования. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований (на классической дистанции, средней дистанции, спринте, эстафете). Особенности тактики в ориентировании бегом, в ориентировании на лыжах, в ориентировании на велосипеде, в ориентировании по тропам. Тактический план прохождения дистанции.

Выбор варианта: учет влияния рельефа на скорость бега, учет влияния проходимости при выборе варианта, учет сложности ориентирования, основные принципы выбора варианта, критерии выбора пути. Тактическое деление этапа дистанции: скоростное ориентирование, переход к точному ориентированию, точное ориентирование, тактическая дисциплина, регулирование скорости бега при движении по дистанции. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Действия в особых ситуациях.

Этапы обучения тактическим действиям. Характеристика этапов обучения: задачи, содержание, методы. Последовательность использования упражнений при обучении отдельным тактическим приемам и способам ориентирования в помещении и на местности. Особенности обучения навыкам спортивного ориентирования с учетом различного уровня физической подготовленности, возраста. Упражнения по специально подготовленным спортивным картам.

Тема 17. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ- ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Объяснение ведущих ощущений и восприятия; двигательные представления; процессы мышления; эмоциональные процессы и состояния; волевые процессы; особенности процессов реагирования; процессы внимания и ориентирования.

Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика к спортивным соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях. Приемы регуляции и саморегуляции психологических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. Объективные психологические трудности в ориентировании (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, препятствия на трассе ориентирования, необходимость быстрого принятия правильных решений.). Субъективные психологические трудности в ориентировании (недостаточное внимание, несобранность,

неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого контрольного пункта», нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, растерянность при потере ориентировки).

Адаптация к району спортивных соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, регуляция психического состояния. Сосредоточение в период старта, выбор основных и запасных вариантов движения, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперником на дистанции, отсутствие сбоев и срывов, четкое выполнение плана, намеченного пред стартом. Возникновение суеты на дистанции. Процесс восстановления после финиша, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, анализ и подведение итогов соревнований, работа над ошибками.

Тема 18. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Интеллектуальная подготовка в ориентировании. Характеристика способностей. Коэффициент интеллектуальности. Интеллектуальные процессы: внимание, ощущение и восприятие, память, мышление. Свойства произвольного внимания: концентрация (степень сосредоточенности), устойчивость (способность сохранения требуемой концентрации в течение длительного времени), подвижность (преднамеренное изменение концентрации внимания). Методика развития интеллектуальных способностей.

Тема 19. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки. Средства восстановления: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства: планирование нагрузки и построение процесса спортивной подготовки, соответствие нагрузок возможностям занимающихся, рациональная динамика нагрузок, режим жизни и спортивной деятельности, условия для тренировок и отдыха, распорядок дня, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Медико-биологические средства: гигиенические (душ, сауна, баня, водные процедуры), физические (массаж, гидромассаж, электропроцедуры, магнитотерапия), фармакологические (витамины, минеральные вещества, адаптогены растительного и животного происхождения, вещества, стимулирующие функцию кроветворения, способствующие восстановлению запасов энергии), питание (сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие питания характеру и величине нагрузок, климатическим и погодным условиям).

Психологические средства: гипноз, аутогенная тренировка, музыка и светомузыка, интересный досуг, положительная эмоциональная насыщенность занятий, взаимоотношения с тренером и в команде, взаимоотношения в семье, комфортные условия занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность занятий.

Применение различных средств восстановления в зависимости от напряженности тренировочной нагрузки, объема, интенсивности, этапа спортивной подготовки.

Тема 20. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Периодизация годичной подготовки в спортивном ориентировании. Подготовительный (общеподготовительный и специальноподготовительный), соревновательный (предсоревновательный, собственно соревновательный, после соревновательный), переходный (восстановительный) период. Длительность каждого периода в зависимости от возраста, спортивной квалификации спортсмена-ориентировщика. Задачи каждого периода и этапа спортивной подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в годичном цикле и на различных этапах спортивной подготовки. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки. Методы и средства спортивной тренировки в годичном цикле подготовки.

Проведение занятий с использованием различных методов, их анализ. Решение задач общефизической, специально-физической, тактической, технической подготовки спортсменов-ориентировщиков на различных этапах годичного цикла.

Тема 21. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в спортивном ориентировании. Цели и задачи на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различного спортивного мастерства.

Тема 22. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки спортсмена. Использование педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования для выявления способностей детей, подростков, юношей для специализации в определенном виде спорта.

Принципы спортивного отбора. Этапы спортивного отбора. Первичный (этап предварительной подготовки), предварительный (этап начальной спортивной специализации), промежуточный (этап углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования), основной (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей), заключительный (этап сохранения достижений). Задачи спортивного отбора: установление целесообразности спортивного совершенствования в избранном виде спорта, выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию, выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, выявление способностей к сохранению достигнутых и их повышению.

Основные показатели спортивного отбора: спортивно-технические результаты и их динамика, возраст, состояние здоровья, уровень развития специальных физических качеств. Потенциальные возможности функций организма, психическая устойчивость, наличие цели (мотивация). Средства и методы спортивного отбора: общие, инструментальные, специфические.

Тема 23. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Теоретический аспект моделирования в спортивной деятельности. Определение понятия «моделирование». Формирование моделей соревновательной деятельности. Направления моделей соревновательной деятельности: модель тренирующих воздействий; модели, отражающие структуру соревновательной деятельности и ее характеристики; необходимые для достижения заданного спортивного результата; модель процессов соревновательной и тренировочной деятельности.

Модельные характеристики спортсмена. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена, морфологические признаки. Уровень общей и специальной физической подготовленности спортсмена-ориентировщика. Уровень технической подготовленности. Уровень тактической и психической подготовленности. Понятия об одаренности и способностях.

Тема 24. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Проведение учебно-тренировочных занятий в снежное время года (задачи общей физической подготовки – первый этап подготовительного периода). Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование, объем и интенсивность. Общая физическая подготовка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи специальной физической подготовки – второй этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (развитие специальной выносливости – третий этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи развития специальных качеств, совершенствование технико-тактической подготовки – соревновательный период спортивной подготовки). Организация занятий.

Тема 25. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное) их сроки. Требования к планированию. Методы планирования: параллельный (подготовка часто повторяющихся планов - текущих, оперативных), последовательный (разработка новых планов, отличающихся от предыдущих - перспективных). Систематический контроль. Неразрывность и преемственность видов планирования. Типы мезоциклов используемых в подготовке спортсмена-ориентировщика: втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные. Длительность мезоцикла. Типы микроциклов используемых в подготовке спортсмена-ориентировщика: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные, восстановительные. Длительность микроцикла.

Сбор информации о состоянии спортсмена (показатели уровня физической,

тактической, технической, психологической подготовленности, реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, освоенный объем циклической нагрузки в различных зонах интенсивности).

Определение плана спортивной подготовки и участия в календарных спортивных соревнованиях. Установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся с учетом индивидуальных особенностей.

Тема 26. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки в спортивном ориентировании. Цели и задачи на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различного спортивного мастерства. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки у ориентировщиков различной квалификации.

Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий. Средства тренировки, их характеристика. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий в зависимости от спортивной квалификации, возраста и пола. Методы тренировки и их характеристика: равномерный, повторный, интервальный, соревновательный. Назначение каждого метода, отрезки дистанции. Пульсовой режим, интенсивность передвижения. Время передвижения. Применяемые средства в конкретном методе.

Определение средств и методов физической, технической и тактической подготовки в соответствии со спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства. Содержание средств интеллектуальной и психологической подготовки занимающихся. Организация воспитательной работы. Организация врачебного и педагогического контроля.

Составление документов перспективного, оперативного и текущего планирования, недельного микроцикла, учебно-тренировочных занятий.

Цели, задачи и этапы многолетней спортивной подготовки в различных возрастных группах сборных команд. Организационные формы и методы работы со сборными командами. Моделирование, планирование, контроль и корреляция. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичной спортивной подготовке. Особенности работы в период учебно-тренировочных сборов.

Тема 27. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической подготовленности (оценка силовых качеств, гибкости, скоростных способностей, координационных способностей, выносливости). Контроль мощности и емкости анаэробных процессов (общий, алактатный и лактатный кислородный долг, максимальное количество лактата в мышцах и крови, кислотно-основное равновесие артериальной крови (РН)).

Контроль мощности, подвижности и емкости аэробных процессов (максимальное потребление кислорода – VO_{2max} , максимальная легочная вентиляция, время достижения максимальных показателей потребления кислорода, порог анаэробного обмена (ПАНО), продолжительность работы на уровне ПАНО, уровень мочевины в крови, время

удержания максимальных величин легочной вентиляции, сердечный выброс (л, мин), систолический выброс (мл), частота сердечных сокращений (уд.мин), мышечный кровоток, капилляризация мышечных волокон.

Спортивно-педагогические методы оценки аэробных и анаэробных возможностей спортсмена. Контроль физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Контроль соревновательной деятельности, тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Контроль за состоянием здоровья. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена-ориентировщика. Контроль за техникой ориентирования. Контроль за уровнем психической работоспособности. Анализ соревнований.

Контроль нагрузки, состояния физической, функциональной, технической, тактической и психологической подготовки членов сборной команды Республики Беларусь.

Раздел IV. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Тема 28. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

Значение научно-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Методы исследования. Выполнение лабораторных, курсовых работ. Тематика исследований. Методика изучения научно-методической литературы. Виды научных работ.

Тема 29. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ЕЕ АНАЛИЗ

Определение объекта и предмета исследования. Методика работы в научной библиотеке. Отбор и подготовка научно-методической литературы. Общие требования в работе с научно-методической литературой. Конспектирование, группировка и систематизация материалов. Представление картотеки и рефератов по теме исследования.

Тема 30. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Характеристика инструментальных методик и методов исследования. Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение опыта, фотографирование, анкетирование, хронометрирование, контрольные испытания. Медико-биологические, психологические, математические методы исследования. Оценка здоровья, развития физических и специальных качеств ориентировщиков, функциональных систем организма.

Использование педагогических методов исследования для определения уровня развития физических качеств.

Тема 31. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Поиск информации в Интернете. Статистическая обработка результатов с помощью компьютерных программ. Оформление текстовых документов в редакторе MS WORD. Оформление компьютерных презентаций. Определение научных проблем в исследовании спортивной техники, методики обучения и спортивной тренировки с учетом требований практики. Определение объектов исследования. Современное состояние и перспективы исследований в области спортивных технологий спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Тема 32. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Значение экспериментально-исследовательской работы студентов в образовательном процессе. Организация научной работы студентов: изучение специфических методов исследования, выполнение курсовой и дипломной работы экспериментального характера, участие в работе студенческих научных кружков, конференций. Требования к выпускным курсовым работам. Оформление курсовой работы. Оглавление, формулировка цели, задач, новизны, гипотезы, объекта и предмета исследования. Определение методов исследования и их характеристика. Оформление таблиц, графиков, рисунков. Формирование заключения, выводов.

Тема 33. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Характеристика видов статистической обработки экспериментального материала. Генеральная совокупность и выборка. Статистическая совокупность и статистические признаки. Числовые характеристики выборки: среднее арифметическое, медиана, мода, размах вариации, дисперсия и стандартное отклонение, коэффициент вариации. Основные понятия.

Вычисление средней арифметической совокупности результатов исследования. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами исследования. Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Определение меры связи между явлениями. Определение коэффициента корреляции при оценке качественных признаков. Определение коэффициента корреляции при количественных измерениях.

Тема 34. ПОДГОТОВКА И ОФОРМЛЕНИЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

План-конспект, оглавление. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Определение понятия «печатный лист». Рубрикация текста. Язык и стиль научной и методической работы, представление отдельных видов текстового материала. Условные обозначения, ссылки в тексте, цитаты, оформление табличного материала, графиков, рисунков. Библиографическое описание, библиографический список научно-методической литературы.

Раздел V. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Тема 35. ПОДГОТОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ПОЛИГОНОВ

Спортивно-технические требования к учебно-спортивным полигонам. Оснащение спортивных соревнований судейским, информационным и другим специальным оборудованием.

Подготовка учебно-спортивного полигона к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Оборудование трасс. Электронное оборудование для регистрации взятия контрольных пунктов.

Особенности спортивных сооружений. Современные требования к спортивным сооружениям. Факторы, влияющие на выбор места для соревнований.

Тема 36. СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ

Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения для летнего и зимнего спортивного ориентирования. Спортивные компаса, их виды и модификации. Устройства для отметки, компостеры, чипы, современные модификации устройств, электронная отметка. Карточки для отметки, станции для отметки, их преимущества и подготовка к спортивным соревнованиям.

Тема 37. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Демонстрация учебных кинофильмов, видеозаписей процесса обучения, тренировки или технического мастерства. Избирательная демонстрация движения спортсмена по дистанции. Использование навигационной системы, лыжероллеров, тренажеров. Получение объективных данных с целью их коррекции или сохранения заданных параметров с помощью различных устройств. Использование электронных систем sportident. Применение компьютерной программы OSAD для планирование учебно-тренировочных трасс.

Использование в спортивной подготовке спортсмена-ориентировщика тренажерных устройств. Требования, предъявляемые к тренажерам. Моделирование интенсивности тренировочных нагрузок.

Раздел VI. СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Тема 38. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ И СПЕЦИАЛЬНО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Применение на практике средств и методов использования общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений для развития

различных видов выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Составление планов учебно-тренировочных занятий и их проведение.

Тема 39. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Совершенствование физических качеств с использованием общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Сила (собственно силовые способности, скоростно-силовые, силовая выносливость). Быстрота (отдельных двигательных актов частоты движений, преодоления конкретных дистанций). Выносливость.

Передвижение на лыжах, в кроссовом беге, лыжероллерах. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры; комбинированные эстафеты; упражнения на гимнастических снарядах; легкоатлетические и акробатические прыжки; упражнения с предметами; имитационные упражнения, моделирующие различные ситуации, складывающиеся в процессе бега по дистанции.

Воспитание психических качеств. Волевые процессы: внимание, мышление, смелость и решительность. Отработка основных методических приемов и методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе тренировочных занятий и соревнований. Практическое выполнение комплексов специальных упражнений для совершенствования способности и саморегуляции психического состояния.

Тема 40. 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 41. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Основы техники бега: виды спортивного бега (sprint, middle, long). Основные кинематические и динамические параметры. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега в спортивном ориентировании.

Техника лыжных ходов: анализ структуры движений попеременными и одновременными лыжными ходами в различных условиях внешней среды. Техника конькового и полуконькового лыжного хода на трассах спортивного ориентирования. Применение различных способов передвижения на соревновательных трассах, их соотношение в зависимости от пересеченности местности, состояния лыжни и погодных условий в день спортивных соревнований.

Тема 42. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

Тренировка базовых качеств спортсмена-ориентировщика: концентрация внимания, закрепление внимания, мышление, мысленное воображение, память. Тренировка элементов техники и тактики. Комплексные тренировки.

Последовательность действий спортсмена-ориентировщика на дистанции. Зоны ориентирования: зона вработывания, 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 с спортсмена-ориентировщика в нестандартных ситуациях.

Раздел VII. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Тема 43. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Типы и структура занятий по спортивному ориентированию. Продолжительность занятий. Комплектование учебных групп. Особые требования к дисциплине на занятиях. Обязанности тренера при организации занятий по спортивному ориентированию. Подбор местности при обучении. Формы организации процесса обучения: групповая и индивидуальная, урочная, самостоятельная. Фронтальный, поточный и индивидуальный способы проведения учебно-тренировочных занятий. Требования к рациональной организации обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

Тема 44. ПРИОБРЕТЕНИЕ И 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 45. ПРИОБРИТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Совершенствование знаний, умений, навыков, объяснение и показ. Выполнение последовательных технико-тактических действий на дистанции. Выявление ошибок в технике и подбор упражнений для их исправления. Анализ действий спортсмена на дистанции по видеозаписи.

Проведение учебно-тренировочных занятий снежное время года (задачи общей физической подготовки – первый этап подготовительного периода). Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование, объем и интенсивность. Общая физическая подготовка на занятиях.

Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (задачи специальной физической подготовки – второй этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года (развитие специальной выносливости – третий этап подготовительного периода). Организация занятий, подбор средств, их методическое использование. Объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка на занятиях. Проведение учебно-тренировочных занятий (задачи развития специальных качеств, совершенствование технико-тактической подготовки – соревновательный период спортивной подготовки). Организация занятий.

Тема 46. ОВЛАДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Ознакомление с документацией учебно-тренировочного процесса (учебный план, график, программа, поурочный план, конспект урока, план тренировок). Журнал учета посещаемости и успеваемости. Дневник тренировок спортсмена. Отчет о работе. Судейские документы.

Овладение методами отбора в специализированные учебно-спортивные учреждения, спортивные кружки и секции по спортивному ориентированию. Определение оптимального возраста для занятий по спортивному ориентированию. Наглядность, биологический и оптимальный возраст, при котором достигаются наивысшие результаты. Значение наследственности в проявлении ростовых показателей. Педагогические наблюдения за спортсменами и динамикой спортивно-технических показателей. Составление персональной характеристики молодого спортсмена: сила воли, психическая уравновешенность, скорость прироста показателей, усвоение нового материала. Дозирование физической нагрузки (объем, интенсивность). Индивидуальный подход в процессе тренировок по половому признаку, возрасту, квалификации.

Тема 47. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Организационные особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Учебно-методическая документация учебно-тренировочного процесса. Особенности учебно-тренировочного процесса в группах разных возрастов. Задачи, средства и методы спортивной тренировки, методы спортивного отбора в специализированные учебно-спортивные учреждения. Содержание и формы воспитательной работы.

Формы и содержание культурно-массовой работы. Формы и содержание работы с родителями. Организация спортивных лагерей. Особенности воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах.

Тема 48. 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 тренировочного процесса с ориентировщиками различной квалификации.

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

Проведение 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 спортсменом своей стране на различных примерах выступления на спортивных соревнованиях. Роль поощрений и наказаний в учебно-воспитательном процессе.

Тема 49. ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника тренировок спортсмена. Заполнение дневника. Текстовая и цифровая запись выполнения тренировочной нагрузки за тренировку, неделю, месячный цикл, за этап и годичный цикл. Обобщение показателей тренировочных нагрузок, спортивных результатов, показателей медико-биологических, биохимических и функциональных показателей, построение графиков, диаграмм.

Тема 50. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Основные организационные задачи, решаемые тренером при работе со спортсменами-ориентировщиками высокой квалификации, входящими в состав сборных команд Республики Беларусь и других ведомств. Основные методы тренировки, применяемые со спортсменами высокой квалификации.

Методы исследования функциональной подготовки в процессе нагрузки и восстановления. Коррекция тренировочного процесса на основе функциональных исследований. Составление документов оперативного и перспективного планирования тренировочного процесса.

Тема 51. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Организация и проведение учебно-тренировочных сборов: документация, отчетность, финансирование, цели и задачи, учебный план, расписание и содержание учебно-тренировочных занятий, распорядок дня, идеологическая и воспитательная работа. Факторы, определяющие выбор места проведения учебно-тренировочных сборов.

Тема 52. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТ ПО СОСТАВЛЕНИЮ СПОРТИВНЫХ КАРТ

Приемы и способы рисования спортивных карт. Определение высоты точек. Определение положения точек. Ошибки измерений и их устранение. Корректировка: нанесение линейных ориентиров и плановых очертаний площадных объектов. Нанесение микрообъектов. Съёмка рельефа. Ориентиры на рельефе. Инструментальные методы картосъёмки.

Корректировка спортивных карт. Нанесение линейных ориентиров и плановых очертаний площадных объектов. Нанесение микрообъектов. Съёмка 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, маренный, куполообразный, горный. Использование простейших приспособлений и специальных приборов для определения характеристик различных форм рельефа.

Раздел XII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 53. НОРМАТИВНО- ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ.

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 54. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 55. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ, СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ

УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Виды подготовки спортсменов-ориентировщиков.
2. Совершенствование техники специальных упражнений и использования их на местности.
3. Тактика взятия контрольного пункта и работа на контрольном пункте.
4. Воспитание физических качеств: быстроты, скоростно-силовой подготовки, специальной выносливости, координационных способностей.
5. Особенности планирования тренировочной нагрузки для ориентировщиков различной квалификации.
6. Составить комплекс упражнений по чтению спортивной карты на местности.
7. Составление комплексов упражнений для овладения техникой ориентирования на местности.
8. Составление комплексов упражнений для развития отдельных групп мышц и физических качеств.
9. Составление комплекса упражнений в зависимости от местности, вида спортивной карты. Подбор упражнений в зависимости от квалификации и подготовленности спортсменов-ориентировщиков.
10. Составление документов перспективного, оперативного и текущего планирования, недельного микроцикла, тренировочных занятий (тренировочного, подводящего, соревновательного, восстанавливающего).
11. Совершенствование навыков организации соревнований по ориентированию. Выполнение обязанностей судьи на старте, дистанции, секретариате.
12. Техника лыжных ходов: анализ структуры движений попеременными и одновременными лыжными ходами в различных условиях внешней среды. Техника конькового и полуконькового лыжного хода на трассах спортивного ориентирования.
13. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле.
14. Планирование, подготовка и оформление дистанций в летних и зимних видах спортивного ориентирования.
15. Контроль за объемом и интенсивностью выполняемой нагрузки членами сборной команды Республики Беларусь.
16. Воспитание психических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Физическая подготовка. Особенности физической подготовки. Методические особенности подбора средств и методов в занятиях ОФП и СФП
2. Критерии отбора в спортивном ориентировании. Модельные характеристики
3. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле
4. Виды и характеристика спортивных соревнований по ориентированию
5. Планирование, подготовка и оформление дистанций в летних и зимних видах ориентирования
6. Характеристика инвентаря и снаряжения для зимнего и летнего спортивного ориентирования
7. Характеристика основных направлений научного обеспечения
8. Периодизация спортивной тренировки, средства и методы, применяемые на различных этапах подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является самостоятельно выполненной научной работой студента, имеющей внутреннее единство и свидетельствующей об умении выполнять формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы. Полученные научные результаты должны быть доказаны на основе научной методологии и объективно оценены в сопоставлении с известными данными.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать их при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- правильно оформить научную работу.

Курсовая работа по выбору студента выполняется по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в соответствии с учебным планом направления специальности в объеме – 40 часов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Техничко-тактические действия спортсменов-ориентировщиков с момента получения карты до старта и их взаимосвязь с результативностью соревновательной деятельности.

2. Техничко-тактичэские дэйствия спортсмэна-ориэтировщика на сорэвноватэльной дистанции.
3. Методы тэстирования в процесэ подготэвки спортсмэнов-ориэтировщиков.
4. Развитие интэллэктуальных и умственных способностей при занятиях спортивным ориэтированием.
5. Организация, планирование и проведение занятий спортивным ориэтированием.
6. Развитие физических качеств у спортсмэнов-ориэтировщиков.
7. Взаимосвязь физической и специализированной интэллэктуальной подготэвки в процесэ спортивной тренировки у спортсмэнов-ориэтировщиков.
8. Утомление и его влияние на физическую и умственную работоспособность в спортивном ориэтировании.
9. Сорэвноватэльная дэятэльность и прэдсорэвноватэльная подготэвка спортсмэнов-ориэтировщиков.
10. Структура и содержания тренировочного процесэ спортсмэнов-ориэтировщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат
11. Профилактика спортивного травматизма в спортивном ориэтировании.
12. Индивидуальное планирование тренировочных нагрузок спортсмэнов-ориэтировщиков в годичном цикле тренировки.
13. Применение специальных упражнений в тренировке спортсмена-ориэтировщика.
14. Содержание и методика подготэвки и повышение квалификации общэственных судейских кадров по спортивному ориэтированию.
15. Планирование средств и методов тренировки спортсмена-ориэтировщика в подготэвительном периодэ.
16. Методика прэдсорэвноватэльной подготэвки ориэтировщиков высокой квалификации.
17. Анализ сорэвноватэльной дэятэльности сильнейших спортсмэнов-ориэтировщиков Рэспублики Беларусь.
18. Методика обучения техничко-тактичэским дэйствиям в спортивном ориэтировании.
19. Взаимосвязь физической и техничко-тактичэской подготэвки спортсмэнов-ориэтировщиков и влияние её на результат.
20. Методика подготэвки спортсмэнов-ориэтировщиков (конкретной квалификации) в подготэвительном периодэ.
21. Методика подготэвки спортсмэнов-ориэтировщиков в годичном цикле тренировки.
22. Методика построения тренировочного процесэ в спортивном ориэтировании.
23. Особенности психологической подготэвки в спортивном ориэтировании.
24. Особенности структуры сорэвноватэльной дэятэльности в спортивном ориэтировании.
25. Факторы, влияющие на результат сорэвноватэльной дэятэльности в

спортивном ориентировании.

26. Особенности планирования и подготовки соревновательных дистанций в ориентировании.

27. Методика начального обучения технико-тактических действий в спортивном ориентировании.

28. Исследование объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки.

29. Методика спортивной ориентации и отбора в спортивном ориентировании.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Контрольный пункт, компостер, система электронной отметки (SPORTIdent, EMIT, SFR-system).

2. Спортивные карты, столики, планшеты, лыжный инвентарь.

3. Видеокамера и видеоаппаратура для анализа техники выполнения упражнений по спортивному ориентированию.

4. Компьютерное обеспечение для выхода в интернет.

5. Видеозаписи с чемпионатов мира и Европы по спортивному ориентированию.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта (лыжные гонки).
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта (лыжные гонки).
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку,

прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

Показаны физические упражнения: для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения т.е., при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении

лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.

Наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод.

Практические: упражнения, учебные практики.

Работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

2. Методы стимулирования учебной деятельности

Учебные дискуссии.

Убеждение в значимости учения.

Поощрение и порицание в учении.

3. Методы контроля и самоконтроля.

Методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены.

Методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы.

Практический контроль: учебные практики.

Образовательные технологии представлены двумя группами: предметно-ориентированными и личностно-ориентированными технологиями.

Предметно ориентированные технологии:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология обучения как учебного исследования.
4. Технология коллективной мыследеятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет (дифференцированный зачет), экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

1. Собеседования.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.
5. Тесты.

Письменная форма:

1. Рефераты.
2. Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой
3. Курсовая работа с её устной защитой
4. Зачеты
5. Экзамены

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения

	заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы

	<p>и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
8 (восемь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
9 (девять), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы</p>

	<p>учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>10 (десять), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**ОСНОВНАЯ**

1. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Полымя, 1987. – 176 с.
2. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
3. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование : метод. пособие / С. Ф. Богатов, О. Г. Крюков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Воениздат, 1982. – 102 с.
4. Васильев, Н. Д. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / Н. Д. Васильев ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР, Волгогр. гос. ин-т физ. культуры. – Волгоград : [Волгогр. ГИФК], 1983. – 108 с.
5. Воронов, Ю. С. Проведение учебно-тренировочных сборов по спортивному ориентированию : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Воронов, М. В. Николин, Н. Н. Короткина ; Смол. специализирован. дет.-юнош. спорт. шк. олимп. резерва № 6, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [СГАФКСТ], 2010. – 19 с.
6. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец. 033100 «Физ. культура»: / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М. : Academia, 2004. – 208 с.
7. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 221 с.
8. Гулидин, П. К. Оценка уровня технической, физической подготовленности и психофизиологических способностей учащихся групп НП-1, НП-2 отделения спортивного ориентирования ДЮСШ : метод. рекомендации / П. К. Гулидин, Ю. А. Козлова ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т. – Витебск : ВГУ, 2015. – 23 с.
9. Гулидин, П. К. Спортивное ориентирование : курс лекций / П. К. Гулидин ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, Каф. легкой атлетики и лыжного спорта. – Витебск : ВГУ, 2017. – 70 с.
10. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
11. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и К, 2015. – 255 с.
12. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / Н. В. Иванова. – М. : Дашков и Ко, 2018. – 255 с.
13. Кузнецова, В. В. Прогнозирование перспективности и отбор в беговые виды спортивного ориентирования : учеб.-метод. пособие / В. В. Кузнецова, С. Н. Дмитроченкова ; Смол. специализир. дет.-юнош. спорт. шк. олимп. резерва № 6, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [СГАФКСТ], 2011. – 23 с.
14. Лосев, А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А. С. Лосев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

15. Огородников, Б. И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
16. Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск : Кнорус, 2014. – 64 с.
17. Чешихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании : монография / В. В. Чешихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.
18. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учеб.-метод. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2010. – 111 с.
19. Якушев, Д. С. Методика отбора детей 8–9 лет для занятий спортивным ориентированием на основе оценки уровня и значимости компонентов их интегральной подготовленности : учеб.-метод. пособие / Д. С. Якушев ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск : [СГАФКСТ], 2014. – 36 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

20. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.
21. Воронов, Ю. С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании : учеб. пособие / С. Ю. Воронов. – М. : ФСО РФ, 1998. – 65 с.
22. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю. С. Воронов. – Смоленск : СГИФК, 2003. – 192 с.
23. Зубович, С. Ф. Первые шаги в ориентировании: в помощь начинающим спортсменам / С. Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1990. – 142 с.
24. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
25. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М. : ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
26. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов. – 3-е изд., стер. – М. : Центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2002. – 72 с.
27. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2015. – 504 с.
28. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [под ред. Н. А. Демко]. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 299 с.
29. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учеб.-метод. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : БГУФК, 2014. – 253 с.
30. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. :

Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

31. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.] ; ред. Л. А. Карпова ; С.-Петербург. гос. ун-т. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1994. – 96 с.

32. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

33. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

34. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

35. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / А. Э. Прусс [и др.] ; Смол. гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б. и.], 1994. – 88 с.

36. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование : пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М. : Просвещение, 1990. – 160 с.

37. Данильченкова, О. Е. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию спортсменов 12–14 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Е. Данильченкова ; Ульянов. гос. пед. ун-т. – Малаховка, 2010. – 25 с.

38. Сираковская, Я. В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Я. В. Сираковская ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2011. – 25 с.

39. Ориентирование в Беларуси: современное состояние и тенденции развития : сб. науч. ст. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.] ; [редкол.: Э. С. Ародь, А. С. Орочко]. – Гродно : ГрГУ, 2016. – 58 с.

40. Райкова, С. А. Методика акцентированного воздействия физической нагрузки в спортивном ориентировании возрастной группы 17–20 лет в годичном цикле : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – Теория и методика физ. воспитания, спортив. тренировки, оздоров. и адаптив. физ. культуры / С. А. Райкова ; [Санкт-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; науч. рук. В. М. Башкин]. – СПб. : [б. и.], 2017. – 22 с.

41. Хіменес, Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Х. Р. Хіменес ; Львів. держ. ун-т фіз. культури ; [наук. керів. В. Ю. Сосіна]. – Львів, 2014. – 20 с.

42. Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: М. К. Воропай, А. С. Ботян]. – Минск : БГУФК, 2017. – 36 с.

43. Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : 27-я Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, 22–23 апр. 2016 г. / М-во спорта Рос. Федерации, Науч.-метод. совет по физ. культуре юга Рос.

Федерации, Рост. гос. эконом. ун-т ; редкол.: Е. А. Денисов [и др.]. – Ростов н/Д : АзовПечать, 2016. – 276 с.

44. Ожгібесов, В. М. Лісові перегони. Історія туристських зльотів та змагань Житомирщини / В. М. Ожгібесов ; Житомир. обл. центр туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнів. молоді Житомир. обл. ради. – Житомир : Полісся, 2010. – 496 с.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

45. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

46. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

47. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

48. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

49. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 22.08.2013 г. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

50. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

51. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 г., № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

52. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.