

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ И ЭКЗАМЕНАМ  
ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ»**

**(тренерская работа по спортивному ориентированию)**

1. Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания.
2. История развития спортивного ориентирования. Участие белорусских ориентировщиков в международных соревнованиях.
3. Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта.
4. Периодизация тренировочного процесса ориентировщиков, характеристика этапов подготовки.
5. Ориентирование в заданном направлении, планирование дистанций.
6. Характеристика методов развития физических качеств.
7. Характеристика физического качества «силы». Средства и методы воспитания силы у ориентировщиков.
8. Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у ориентировщиков.
9. Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у ориентировщиков.
10. Характеристика физического качества «гибкости». Средства и методы воспитания гибкости у ориентировщиков.
11. Классификация средств спортивной тренировки в спортивном ориентировании.
12. Виды подготовки ориентировщиков; цели и задачи подготовки.
13. Цели и задачи тактической подготовки в спортивном ориентировании, влияние различных факторов на принятие решений.
14. Комплексная подготовка, ее ведущая роль в формировании и совершенствовании специальных качеств и навыков ориентировщика.
15. Общая и специальная физическая подготовка ориентировщика. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в зависимости от квалификации ориентировщика.
16. Организация процесса обучения в спортивном ориентировании, последовательность обучения.
17. Основы техники бега в спортивном ориентировании и методика обучения.
18. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному классическому ходу на лыжах, применение в соревнованиях по спортивному ориентированию.
19. Методика обучения технике поворотов на месте (на примере одного поворота из группы «маховых»), применение в спортивном ориентировании.

20. Анализ техники и методика обучения передвижения на лыжах коньковыми ходами (на примере одновременного двухшажного конькового хода). Отличительные особенности техники передвижения коньковыми и классическими ходами.

21. Методика обучения технике способов торможений (на примере торможения «плугом»), применение его в спортивном ориентировании.

22. Ориентирование на маркированной трассе, планирование дистанций.

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

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

25. Совершенствование технико-тактических действий в спортивном ориентировании.

26. Спортивная топография и ее характеристика.

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

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

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

30. Психологическая подготовка. Цели и задачи психологической подготовки.

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

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

33. Виды планирования учебно-тренировочной работы в секциях спортивного ориентирования.

34. Элементы спортивного ориентирования.

35. Классификация средств спортивной тренировки ориентировщика.

36. Формы и методы работы тренера с учебно-тренировочными группами.

37. Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

38. Особенности методики спортивной тренировки в группах начальной подготовки.

39. Требования к одежде, обуви, инвентарю ориентировщика при проведении занятий и соревнований.

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

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

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

43. Характеристика положения о проведении соревнований по спортивному ориентированию.

44. Этапы отбора в спортивном ориентировании.

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

46. Участие белорусских ориентировщиков в международных соревнованиях. История развития спортивного ориентирования