

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

проректором по учебной работе  
университета 23 апреля 2020 г.  
Регистрационный № УД-111

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 796.5  
ББК 75.723я73  
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**М.К. Воропай**, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В.А. Харьков**а, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

**А.И. Терлюкевич**, 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 10.03.2020 № 9);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 18.03.2020 № 15);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.04.2020 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	5
<b>Содержание учебного материала</b> .....	9
<b>Раздел I. Характеристика спортивного ориентирования</b> .....	9
Тема 1. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания.....	9
Тема 2. Характеристика видов спортивного ориентирования.....	9
Тема 3. Классификация и терминология в спортивном ориентировании .....	9
Тема 4. Правила безопасного поведения на занятиях по спортивному ориентированию .....	9
<b>Раздел II. Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию</b> .....	9
Тема 5. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивному ориентированию.....	9
Тема 6. Принципы планирования дистанций в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию .....	10
<b>Раздел III. Теория и методика спортивной подготовки в спортивном ориентировании</b> .....	11
Тема 7. Основные средства и методы спортивной тренировки.....	11
Тема 8. Объем и интенсивность физической нагрузки в планировании учебно-тренировочного процесса.....	11
Тема 9. Виды подготовки спортсменов-ориентировщиков .....	11
Тема 10. Педагогическая характеристика физических качеств спортсмена-ориентировщика .....	12
Тема 11. Физическая подготовка: развитие силовых способностей и развитие выносливости.....	12
Тема 12. Физическая подготовка: развитие координационных способностей, быстроты, гибкости.....	13
Тема 13. Элементы техники спортивного ориентирования.....	13
Тема 14. Техника передвижений в спортивном ориентировании .....	13
Тема 15. Средства восстановления в спортивном ориентировании.....	13
Тема 16. Основы методики обучения технике в спортивном ориентировании .....	14
Тема 17. Основы тактики в спортивном ориентировании .....	14
Тема 18. Методика обучения технико-тактическим действиям в спортивном ориентировании.....	15
Тема 19. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика...15	15
Тема 20. Периодизация годичной подготовки в спортивном ориентировании.....	15
Тема 21. Основы планирования спортивной подготовки в спортивном ориентировании.....	16
Тема 22. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной спортивной квалификации .....	16

Тема 23. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков .....	17
Тема 24. Контроль в спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков .....	17
<b>Раздел IV. Научно-исследовательская работа</b> .....	<b>18</b>
Тема 25. Методы и методики исследования в спортивном ориентировании.....	18
<b>Раздел V. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (спортивное ориентирование) и материально-техническое обеспечение</b> .....	<b>18</b>
Тема 26. Подготовка и оборудование учебно-спортивных полигонов .....	18
Тема 27. Спортивный инвентарь и снаряжение .....	19
<b>Раздел VI. Педагогическое мастерство тренера по спортивному ориентированию</b> .....	<b>19</b>
Тема 28. Организация процесса обучения в спортивном ориентировании .....	19
Тема 29. Овладение профессионально-педагогическими навыками организации и управления учебно-тренировочным процессом.....	19
Тема 30. Особенности работы тренера в специализированных учебно-спортивных учреждениях.....	20
Тема 31. Форма и содержание дневника тренировок спортсмена в спортивном ориентировании.....	20
Тема 32. Рисование спортивной карты .....	20
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	<b>21</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования) .....	21
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	26
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	29
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)».....	32
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	<b>36</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательной программы высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в избранном виде спорта (спортивное ориентирование).

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

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

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития спортивного ориентирования;

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

**уметь:**

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

- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

- понятийным аппаратом избранного вида спорта (спортивное ориентирование);

- методами страховки и оказания первой помощи;

- методикой и навыками судейства спортивных соревнований;

- техникой избранного вида спорта (спортивное ориентирование);

- тактикой избранного вида спорта (спортивное ориентирование);

- методикой технической и тактической подготовки в избранном виде спорта (спортивное ориентирование);

- методиками направленного развития двигательных способностей;

- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;

- методикой спортивного отбора;

- методиками планирования учебно-тренировочного процесса избранного вида спорта (спортивное ориентирование);

- методами контроля;

- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности в избранном виде спорта (спортивное ориентирование).

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» носит системный и комплексный характер, раскрывая содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Характеристика спортивного ориентирования.

Раздел II. Правила спортивных соревнований по спортивному ориентированию.

Раздел III. Теория и методика спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

Раздел IV. Научно-исследовательская работа.

Раздел V. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий избранным видом спорта (спортивное ориентирование) и материально-техническое обеспечение.

Раздел VI. Педагогическое мастерство тренера по спортивному ориентированию.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена выпускнику следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

– экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивному ориентированию)».

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

#### **Тема 1. 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 2. Характеристика видов спортивного ориентирования**

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

#### **Тема 3. Классификация и терминология в спортивном ориентировании**

Классификация видов спортивного ориентирования, видов дистанций, мест занятий и спортивного инвентаря. Основная терминология в спортивном ориентировании.

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

Характеристика травм на занятиях и спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию (повреждения связок и суставов, ушибы, вывихи, рваные раны при падениях, потертости ног, переломы, обмороки). Причины возникновения травм (несоблюдение правил безопасного поведения при передвижении к месту занятий и при возвращении с них, недисциплинированность, неправильный выбор экипировки, некачественная подготовка мест занятий, отсутствие разминки, несоответствие рельефа трасс и нагрузки уровню подготовленности, ошибки в организации и методике проведения занятий и спортивных соревнований). Выбор местности для проведения занятий и требования к спортивному инвентарю. Роль тренера в обеспечении безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию.

### **РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

#### **Тема 5. Организация и проведение спортивных соревнований по спортивному ориентированию**

Виды и характеристика спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение спортивных соревнований по

спортивному ориентированию (ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору). Характеристика календарного плана спортивных соревнований (наименование, сроки проведения, место проведения). Характеристика положения о спортивных соревнованиях (цели и задачи проведения, место и время проведения, участники спортивных соревнований, программа и условия проведения, определение личного и командного первенства, награждение победителей, условия приема, сроки и порядок подачи заявок на участие в спортивных соревнованиях, условия финансирования), смета на проведение спортивных соревнований (наименование, сроки и место проведения, состав главной судейской коллегии, количество участников, заработная плата судей и работников, приобретение предметов снабжения и расходных материалов, питание участников, транспортные расходы, услуги связи, услуги физкультурно-спортивных сооружений, награждение участников). Подготовительная работа, подбор и назначение главной судейской коллегии (главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи), бригад судей (судьи на старте, судьи на финише, секретариат, судьи на дистанции), подготовка мест соревнований. Обеспечение спортивных соревнований картографическим материалом. Материально-техническое обеспечение спортивных соревнований. Проведение совместного совещания судейской коллегии и представителей команд. Обеспечение безопасности участников спортивных соревнований. Подведение итогов, составление отчета о спортивных соревнованиях.

## **Тема 6. Принципы планирования дистанций в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию**

Основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию. Планирование и постановка дистанций: ориентирование в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе, эстафетное ориентирование. Задачи начальника 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 спортивной карты, выбор пути, уровень сложности, опасные участки местности. Программа спортивных соревнований. Информация о дистанции.

## **РАЗДЕЛ III. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

### **Тема 7. 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: словесные, наглядные, целостный, расчленено-конструктивный, равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

### **Тема 8. Объем и интенсивность физической нагрузки в планировании учебно-тренировочного процесса**

Определение понятия «объем физической нагрузки» (общее суммарное количество выполненной работы, единицы измерения – километры, часы, минуты, количество повторений). Определение понятия «интенсивность физической нагрузки» (количество работы, выполненной в единицу времени). 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. Примерные величины объема и интенсивности физической нагрузки у спортсменов различной квалификации. Определение интенсивности по скорости, лактату, частоте сокращений сердца.

### **Тема 9. Виды подготовки спортсменов-ориентировщиков**

Физическая подготовка: цели, задачи, используемые средства (физические упражнения) и методы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле, на различных этапах годичного цикла, в многолетней спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков. Учет показателей возраста, квалификации, уровня подготовленности при распределении средств ОФП и СФП.

Техническая подготовка: цели, задачи, используемые средства (подводящие, имитационные упражнения) и методы обучения (словесные, наглядные, практические). Определение понятия «техника», требования, предъявляемые к технике (эффективность, экономичность, вариативность, устойчивость, индивидуализация). Организация и проведение занятий по изучению и совершенствованию техники ориентирования.

Тактическая подготовка: цели, задачи, используемые средства (выбор передвижения, варианты распределения сил по дистанции, тактика обгона, тактика преодоления подъемов, тактика прохождения финишного отрезка, выбор тактики в спринтерских и эстафетных гонках, тактическое мышление).

Определение понятия «тактика». Значение тактической подготовки на современном этапе развития спортивного ориентирования. Выработка чувства времени, темпа.

Психологическая подготовка: цели, задачи. 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. Характеристика морально-волевых качеств: дисциплинированность, настойчивость, упорство в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, смелость, решительность, уверенность в своих силах, способность к максимальным напряжениям. Характеристика психических качеств (восприятие, воображение, память (наглядно-образная и ориентационная), мышление (творческое и пространственное), внимание).

Теоретическая подготовка: цели и задачи. Изучение истории вида спорта, методики обучения и спортивной подготовки, основы техники и тактики избранного вида спорта (спортивное ориентирование), основы гигиены занятий избранным видом спорта (спортивное ориентирование), врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма.

### **Тема 10. Педагогическая характеристика физических качеств спортсмена-ориентировщика**

Педагогическая характеристика физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость), Возрастные и половые особенности развития физических качеств. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Подбор средств и методов для развития физических качеств. Последовательность их применения.

### **Тема 11. Физическая подготовка: развитие силовых способностей и развитие выносливости**

Педагогическая характеристика физического качества «сила». Абсолютная и относительная сила. Силовые способности: силовая выносливость и скоростно-силовые способности. Средства и методы воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Педагогическая характеристика физического качества «выносливость». Общая, специальная выносливость (скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость). Средства и методы воспитания выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития видов выносливости.

## **Тема 12. Физическая подготовка: развитие координационных способностей, быстроты, гибкости**

Педагогическая характеристика «координационных способностей». Ловкость, координация, равновесие. Средства и методы воспитания координационных способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

Педагогическая характеристика физического качества «быстрота». Формы проявления быстроты: время двигательной реакции, частота движений, скорость одиночного движения. Средства и методы воспитания быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

Педагогическая характеристика физического качества «гибкость». Активная и пассивная гибкость. Факторы, обуславливающие развитие гибкости: пол, возраст, форма суставов, растяжимость связок и тонус мышц, время суток, температура окружающей среды. Средства и методы воспитания гибкости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

## **Тема 13. Элементы техники спортивного ориентирования**

Определение понятия «техника спортивного ориентирования», ее значение 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 спортивной карты, чипа (карточки). Предварительный сбор информации перед стартом. Технический план прохождения соревновательной дистанции. Техническая разминка.

## **Тема 14. Техника передвижений в спортивном ориентировании**

Техника бега в спортивном ориентировании. Техника кроссового бега по различным типам местности. Техника бега по твердой опоре, по мягкому грунту, бег в подъем и со спуска, бег по траверсу, бег в затрудненных условиях, преодоление препятствий.

## **Тема 15. Средства восстановления в спортивном ориентировании**

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 16. Основы методики обучения технике в спортивном ориентировании**

Предмет, задачи обучения двигательным действиям. 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 двигательным 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 спортсмена. 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.

### **Тема 17. Основы тактики в спортивном ориентировании**

Определение понятия «спортивная тактика». Тактические действия в спортивном ориентировании. Взаимосвязь тактики и техники обучения и спортивной тренировки 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 этапа. Соотношение скорости бега и ориентирования. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Тактика прохождения различных дистанций в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию (на классической дистанции, на короткой дистанции, в спринте).

## **Тема 18. Методика обучения технико-тактическим действиям в спортивном ориентировании**

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. Действие спортсмена-ориентировщика при потере ориентирования, при встрече с соперником.

## **Тема 19. Психологическая подготовка спортсмена-ориентировщика**

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 спортивных соревнованиях. Приемы регуляции и саморегуляции психологических состояний в условиях соревновательной деятельности. Объективные психологические трудности в спортивном 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, нерешительность в выборе пути, отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, растерянность при потере ориентировки). Морально-волевые и психические качества (восприятие, воображение, память (наглядно-образная и ориентационная), мышление (творческое и пространственное), внимание). Значение морально-волевой подготовки в спортивном ориентировании.

## **Тема 20. Периодизация годичной подготовки в спортивном ориентировании**

Периодизация годичной подготовки у спортсменов-ориентировщиков. Подготовительный (общеподготовительный и специально-подготовительный), соревновательный (предсоревновательный, собственно соревновательный, послесоревновательный), переходный (восстановительный) периоды. 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. Основы планирования спортивной подготовки в спортивном ориентировании**

Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное) их сроки. Методы планирования: параллельный (подготовка часто повторяющихся планов – текущих, оперативных), последовательный (разработка новых планов, отличающихся от предыдущих – перспективных). 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.

### **Тема 22. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной спортивной квалификации**

Характеристика этапов многолетней спортивной подготовки спортсмена-ориентировщика (этап предварительной подготовки, этап начальной и углубленной спортивной специализации, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства). Задачи, решаемые на различных этапах многолетней спортивной подготовки (привить интерес к занятиям спортивным ориентированием, укрепить здоровье и обеспечить разностороннее физическое развитие, обучить основам техники ориентирования, развить физические качества, создать фундамент технико-тактической и психологической подготовленности, достичь высоких спортивных результатов). Планирование и содержание тренировочных занятий в группах различной спортивной квалификации.

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле спортивной подготовки у спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной спортивной специализации. Задачи, решаемые на данном этапе спортивной подготовки (развитие основных физических качеств, овладение основными элементами техники, всесторонняя спортивная подготовка). Средства (основные и дополнительные), методы спортивной тренировки, используемые на данном

этапе спортивной подготовки (равномерный, переменный, игровой, круговой, контрольный). Рекомендуемые объем и интенсивность физической нагрузки.

Соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле спортивной подготовки, по периодам и этапам спортивной подготовки у спортсменов-ориентировщиков высокой спортивной квалификации. Задачи каждого этапа спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации (развитие общей и специальной выносливости, совершенствование технико-тактического мастерства, совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня развития быстроты, совершенствование морально-волевых качеств, повышение уровня скоростно-силовой выносливости, достижение и удержание пика спортивной формы к началу главных спортивных соревнований сезона).

Средства (основные и дополнительные), методы спортивной тренировки, используемые в подготовке спортсменов-ориентировщиков высокой спортивной квалификации в подготовительном (равномерный, переменный, повторный, игровой, круговой, контрольный) и соревновательном (переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, равномерный) периодах годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от поставленных задач. Рекомендуемые объем и интенсивность физической нагрузки в подготовительном и соревновательном периодах у спортсменов-ориентировщиков высокой спортивной квалификации.

### **Тема 23. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки спортсменов-ориентировщиков**

Понятие спортивного отбора. Поиск наиболее одаренных людей, способных достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Использование педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования для выявления способностей детей, подростков, юношей для специализации в определенном виде спорта.

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.

### **Тема 24. Контроль в спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков**

Контроль как элемент управления процессом спортивной подготовки осуществляется посредством сбора информации о состоянии различных сторон

подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психологической), тренировочных и соревновательных нагрузках, а также о соревновательной деятельности.

Виды контроля: оперативный (срочная реакция организма на нагрузки), текущий (оценка состояний организма как следствия нагрузок серий занятий), этапный (оценка состояний, являющихся следствием долгосрочного тренировочного эффекта).

Педагогический контроль, его значение и содержание. Медико-биологический контроль, его значение и содержание. Социально-психологический контроль, его значение и содержание. Средства контроля: тесты, контрольные упражнения, измерения.

## **РАЗДЕЛ IV. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

### **Тема 25. Методы и методики исследования в спортивном ориентировании**

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

Характеристика тестов, используемых для оценки уровня развития общей физической подготовленности. Бег 100 м (быстрота), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), подтягивание на перекладине (сила), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила), наклон вперед (гибкость), бег (выносливость).

Характеристика тестов, используемых для оценки уровня развития специальной физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (сила), кросс по пересеченной местности (выносливость), 5-кратный, 10-кратный прыжок с места (скоростно-силовые способности), бег 3 км (специальная выносливость).

Использование педагогических методов исследования для определения уровня развития внимания, памяти, мышления.

## **РАЗДЕЛ V. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ) И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Тема 26. Подготовка и оборудование учебно-спортивных полигонов**

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

## **Тема 27. Спортивный инвентарь и снаряжение**

Характеристика спортивного инвентаря и снаряжения для летнего и зимнего спортивного ориентирования. Требования к одежде и обуви спортсмена-ориентировщика. Спортивные компасы, 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 соревнованиям.

## **РАЗДЕЛ VI. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

### **Тема 28. 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 29. Овладение профессионально-педагогическими навыками организации и управления учебно-тренировочным процессом**

Основные документы, регламентирующие организацию и проведение учебно-тренировочного процесса (учебный план, график, программа, план тренировок). Журнал учета посещаемости. Дневник тренировок спортсмена. Отчет о работе. Судейские документы.

Овладение методами отбора в специализированные учебно-спортивные учреждения. Определение оптимального возраста для занятий спортивным ориентированием. 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 спортсмена: сила воли, психическая уравновешенность, скорость прироста показателей, усвоение нового материала, объемов нагрузки. Методы дозирования физической нагрузки (объем, интенсивность). Индивидуальный подход в процессе спортивной тренировки по половому признаку, возрасту, квалификации.

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

### **Тема 30. 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 тренировки, методы 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.

### **Тема 31. Форма и содержание дневника тренировок спортсмена в спортивном ориентировании**

Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника тренировок спортсмена. Заполнение дневника тренировок спортсмена. Текстовая и цифровая запись выполнения тренировочной нагрузки за учебно-тренировочное занятие, 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 32. Рисование спортивной карты**

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

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

– ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

– по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего

образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

– проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;

– решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

– решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

– разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

– распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

– учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

– дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I степени);

– магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II степени);

– отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

– рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

– оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

- решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

- с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

- решают вопрос о присвоении степени магистра;

- решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

- уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

- качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;

- выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

- рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем

(заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

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

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

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
I	1	Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания
I	2	Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта
I	3	Классификация и терминология в спортивном ориентировании
I	4	Правила безопасного поведения на занятиях по спортивному ориентированию
I, V	4, 27	Требования к одежде и обуви спортсмена-ориентировщика, спортивный инвентарь при проведении занятий по спортивному ориентированию
II	5	Виды и характеристика спортивных соревнований по спортивному ориентированию
II	5	Организация спортивных соревнований по спортивному ориентированию, район и спортивная карта соревнований
II	5	Календарный план спортивно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию, его содержание
II	5	Характеристика положения о проведении спортивных соревнований по спортивному ориентированию
II	5	Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию
II	5	Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по спортивному ориентированию, их обязанности
II	5	Состав бригад судей спортивных соревнований по спортивному ориентированию, их обязанности. Форма и содержание судейской документации
II	6	Основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию
II	6	Особенности планирования дистанций в заданном направлении летом и зимой
III	7	Классификация средств спортивной подготовки в спортивном ориентировании
III	7	Методы спортивной подготовки и их характеристика
III	8	Понятие объема и интенсивности физической нагрузки, зоны интенсивности

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	9	Характеристика, цели и задачи видов подготовки спортсменов- ориентировщиков (физическая, техническая, тактическая, психологическая)
III	9	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки
III	10	Педагогическая характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности)
III	11	Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания силы у спортсменов-ориентировщиков
III	11	Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у спортсменов-ориентировщиков
III	12	Координационные способности. Средства и методы воспитания координационных способностей у спортсменов-ориентировщиков
III	12	Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у спортсменов-ориентировщиков
III	12	Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания гибкости у спортсменов-ориентировщиков
III	13	Понятие «техника». Цель и задачи технической подготовки спортсменов-ориентировщиков
III	13	Спортивная топография в спортивном ориентировании и ее характеристика
III	14	Основы техники бега в спортивном ориентировании и методика обучения
III	15	Педагогические средства восстановления спортсменов-ориентировщиков, их характеристика
III	15	Медико-биологические средства восстановления спортсменов-ориентировщиков, их характеристика
III	15	Психологические средства восстановления спортсменов-ориентировщиков, их характеристика
III	16	Характеристика этапов обучения двигательным действиям в спортивном ориентировании
III	17	Понятие «тактика». Цель и задачи тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков
III	18	Методика обучения технико-тактическим действиям в спортивном ориентировании
III	19	Психологическая подготовка. Цели и задачи психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	19	Характеристика морально-волевых и психических качеств (восприятие, воображение, наглядно-образная память) спортсменов-ориентировщиков
III	20	Периодизация годичной подготовки, характеристика этапов спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков
III	20, 21	Характеристика типов микроциклов в спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков
III	20, 21	Характеристика типов мезоциклов в спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков
III	21	Планирование многолетней подготовки в спортивном ориентировании. Характеристика видов планирования
III	22	Характеристика этапов многолетней подготовки в спортивном ориентировании
III	23	Принципы и этапы отбора в спортивном ориентировании
III	24	Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля
III	24	Педагогический контроль в спортивной тренировке, его значение и содержание
IV	25	Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение, организация и методика их проведения
V	26, 27	Современное техническое оборудование, применяемое в спортивном ориентировании
VI	28	Типы и структура занятий по спортивному ориентированию
VI	29, 30	Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию
VI	30	Характеристика работы тренера по спортивному ориентированию
VI	31	Форма и содержание дневника тренировок спортсмена в спортивном ориентировании
VI	32	Приемы и способы рисования спортивных карт. Ошибки в измерениях и их устранение. Корректировка спортивных карт

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к государственному экзамену

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

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

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Виды и характеристика спортивных соревнований по спортивному ориентированию	II	5
Календарный план спортивно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию, его содержание	II	5
Классификация и терминология в спортивном ориентировании	I	3
Классификация средств спортивной подготовки в спортивном ориентировании	III	7
Контроль в спортивной тренировке. Характеристика видов контроля	III	24
Координационные способности. Средства и методы воспитания координационных способностей у спортсменов-ориентировщиков	III	12
Медико-биологические средства восстановления спортсменов-ориентировщиков, их характеристика	III	15
Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания	I	1
Методика обучения технико-тактическим действиям в спортивном ориентировании	III	18
Методы спортивной подготовки и их характеристика	III	7
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка спортсменов-ориентировщиков. Соотношение ОФП и СФП в годичном цикле тренировки	III	9
Организация спортивных соревнований по спортивному ориентированию, район и спортивная карта соревнований	II	5
Основные принципы планирования дистанции по спортивному ориентированию	II	6
Основы техники бега в спортивном ориентировании и методика обучения	III	14
Особенности планирования дистанций в заданном направлении летом и зимой	II	6
Педагогическая характеристика основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности)	III	10
Педагогические средства восстановления спортсменов-ориентировщиков, их характеристика	III	15

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Педагогический контроль в спортивной тренировке, его значение и содержание	III	24
Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение, организация и методика их проведения	IV	25
Периодизация годичной подготовки, характеристика этапов спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков	III	20
Планирование многолетней подготовки в спортивном ориентировании. Характеристика видов планирования	III	21
Понятие «тактика». Цель и задачи тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков	III	17
Понятие «техника». Цель и задачи технической подготовки спортсменов-ориентировщиков	III	13
Понятие объема и интенсивности физической нагрузки, зоны интенсивности	III	8
Правила безопасного поведения на занятиях по спортивному ориентированию	I	4
Приемы и способы рисования спортивных карт. Ошибки в измерениях и их устранение. Корректировка спортивных карт	VI	32
Принципы и этапы отбора в спортивном ориентировании	III	23
Психологическая подготовка. Цели и задачи психологической подготовки спортсменов-ориентировщиков	III	19
Психологические средства восстановления спортсменов-ориентировщиков, их характеристика	III	15
Современное техническое оборудование, применяемое в спортивном ориентировании	V	26, 27
Состав бригад судей спортивных соревнований по спортивному ориентированию, их обязанности. Форма и содержание судейской документации	II	5
Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по спортивному ориентированию, их обязанности	II	5
Спортивная топография в спортивном ориентировании и ее характеристика	III	13
Типы и структура занятий по спортивному ориентированию	VI	28
Требования к одежде и обуви спортсмена-ориентировщика, спортивный инвентарь при проведении занятий по спортивному ориентированию	I, V	4, 27
Форма и содержание дневника тренировок спортсмена в спортивном ориентировании	VI	31
Характеристика документов планирования учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию	VI	29, 30

<b>Формулировка вопроса</b>	<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>
Характеристика морально-волевых и психических качеств (восприятие, воображение, наглядно-образная память) спортсменов-ориентировщиков	III	19
Характеристика положения о проведении спортивных соревнований по спортивному ориентированию	II	5
Характеристика работы тренера по спортивному ориентированию	VI	30
Характеристика разделов сметы расходов для проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию	II	5
Характеристика спортивного ориентирования как вида спорта	I	2
Характеристика типов мезоциклов в спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков	III	20, 21
Характеристика типов микроциклов в спортивной подготовке спортсменов-ориентировщиков	III	20, 21
Характеристика физического качества «быстрота». Средства и методы воспитания быстроты у спортсменов-ориентировщиков	III	12
Характеристика физического качества «выносливость». Средства и методы воспитания выносливости у спортсменов-ориентировщиков	III	11
Характеристика физического качества «гибкость». Средства и методы воспитания гибкости у спортсменов-ориентировщиков	III	12
Характеристика физического качества «сила». Средства и методы воспитания силы у спортсменов-ориентировщиков	III	11
Характеристика этапов многолетней подготовки в спортивном ориентировании	III	22
Характеристика этапов обучения двигательным действиям в спортивном ориентировании	III	16
Характеристика, цели и задачи видов подготовки спортсменов-ориентировщиков (физическая, техническая, тактическая, психологическая)	III	9

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

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

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование), давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li><li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li><li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (спортивное ориентирование), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li><li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li></ul>
<b>1 балл</b>	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ выпускника от ответа

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Воронов, Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: моногр. / Ю. С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
2. 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.
3. Елаховский, С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
4. 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.
5. 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. спортив. шк. олимп. резерва № 6, Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 23 с.
6. Куликов, В. М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб. пособие / В. М. Куликов, Ю. С. Константинов; М-ва образования Рос. Федерации, Центр дет.-юнош. туризма и краеведения. – 2-е изд., доп. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 72 с.
7. Тыкул, В. И. Спортивное ориентирование: пособие для рук. кружков и внешк. учреждений / В. И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.
8. 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.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.
10. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ Респ. Беларусь, 2012. – 400 с.
11. Константинов, Ю. С. Уроки ориентирования: учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с.
12. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
13. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3: 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, 2020.
14. Ориентирование – спорт для всех / Н. В. Лаппо [и др.]. – Минск: Кнорус, 2014. – 64 с.

15. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В. Е. Борилкевич [и др.]. – СПб.: [б. и.], 1994. – 96 с.

16. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренера высш. квалиф. / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

17. 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, 2020.

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

19. Чехихина, В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании: моногр. / В. В. Чехихина. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.

---

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составитель:

**Воропай Максим Казимирович**

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*  
Корректор *Е. М. Емельяненко*

Подписано в печать 24.04.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 1,89. Тираж 20 экз. Заказ 63.

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

# **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Минск  
БГУФК  
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-456-5



9 789855 694565