**Методические указания по выполнению**

**контрольных работ**

При выполнении контрольной работы студент должен соблюдать следующие требования:

1. Контрольные работы выполняются в сроки, указанные в учебном графике.
2. Ответы на вопросы или решения задач должны располагаться в той же последовательности, в какой они даны в контрольном задании.
3. Оформить контрольную работу можно на персональном компьютере с использованием текстовых и графических редакторов и представить в распечатанном виде.
4. Контрольная работа может быть представлена в рукописном виде. В этом случае она должна быть написана четко, обязательно чернилами, без перечеркиваний, вставок, произвольного сокращения слов.
5. Все страницы должны быть пронумерованы.
6. На обложке контрольной работы необходимо расположить адресную наклейку, в которой указать фамилию и инициалы, шифр, специальность, курс, наименование дисциплины, номер контрольного задания.
7. Проверенная контрольная работа защищается студентом и сдается преподавателю во время сдачи экзамена (зачета).
8. По всем возникшим при изучении дисциплины вопросам следует обратиться за пояснением к преподавателю устно в часы консультаций.
9. *Вариант контрольной работы* выбирается из приведенной таблицы.

Объем контрольной работы, должен составлять не менее 10-15 печатных страниц, шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5. Поля: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

Образец титульного листа прилагается (адресная наклейка).

10. *Структура контрольной работы:*

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы. Год.

2. Содержание.

3. Введение.

4. Изложение содержания (Глава 1; 2; 3)

5. Выводы.

6. Список литературы и других информационных ресурсов.

**Таблица 1 Варианты выбора темы контрольной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Предпоследняя цифра зачетной книжки*** | ***Последняя цифра зачетной книжки*** | | | | | | | | | |
| ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |
| **Н о м е р а в о п р о с о в** | | | | | | | | | |
| ***0*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***1*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***2*** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***3*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***4*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***5*** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***6*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***7*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***8*** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ***9*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Темы контрольных работ по предмету «Спортивное ориентирование»

1. Составление положения о проведении соревнований по спортивному ориентированию.

2. Этапы планирования дистанции для разных возрастных групп.

3. Виды соревнований по спортивному ориентированию при лично-командном зачете.

4. Личное обязательное снаряжение в спортивном ориентировании.

5. Личное снаряжение в 24-х часовом рогейне.

6. Тактика движения в различных видах ориентирования.

7. Тактика движения новичков в соревнованиях по спортивному ориентированию.

8. Ориентирование с помощью компаса карты, магнитное склонение, азимут.

9. Компас и его детали. Разновидности компасов.

10. Ориентирование без карты и компаса, по часам и солнцу, по полярной звезде, по луне, по местным предметам.

11. Определение расстояния по линейным размерам предметов.

12. Системы механической и электронной отметки.

13. Виды подготовки спортсмена ориентировщика.

14. Методика подготовки спортсмена ориентировщика.

15. Анализ пройденной дистанции. О чем информирует SPLIT.