

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Спортивное ориентирование рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2022_1142-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах: зачеты с оценкой 4
в том числе:		
аудиторные занятия	18	
самостоятельная работа	85,2	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18,95	18,95	18,95	18,95
Сам. работа	85,2	85,2	85,2	85,2
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.филос.н., доцент, Захаров П.Я. П.Захаров

Рабочая программа дисциплины

Спортивное ориентирование

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 5.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.06.2022 протокол № 10

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна Е.В. Попова

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний и умений в области спортивного ориентирования.
1.2	<i>Задачи:</i> - систематизация и обобщение знаний об истории ориентирования; - повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие двигательных качеств; - изучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования, приобретение необходимого опыта ориентирования на местности; - приобретение и совершенствование инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочной работы и судейства соревнований по спортивному ориентированию; - развитие моральных и волевых качеств.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Методика обучения физической культуре
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Туризм и способы выживания

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-3: Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры, спорта и туризма	
ИД-1.ПК-3: Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программы в сфере физической культуры, спорта и туризма	
<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития спортивного ориентирования как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - основы техники ориентирования на местности, а также требования к ее рациональным вариантам, для осуществления педагогической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи преподавания спортивного ориентирования в учреждениях системы образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, имеющих условия для занятий; - подбирать и применять на занятиях спортивным ориентированием адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; <p>владеет: умениями практического выполнения технических и двигательных упражнений, входящих в программу дисциплины;</p>	
ИД-3.ПК-3: Организует педагогическое сопровождение дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма	
<p>знать: основные методы педагогического сопровождения дополнительной общеобразовательной программы по спортивному ориентированию;</p> <p>умеет: формулировать конкретные задачи преподавания спортивного ориентирования в учреждениях системы дополнительного образования;</p> <p>владеть: умениями практического выполнения технических и двигательных упражнений, входящих в программу дисциплины.</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Ориентирование. Краткая история спортивного ориентирования						

1.1	Краткая история спортивного ориентирования /Лек/	4	3	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Краткая история спортивного ориентирования /Ср/	4	14	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования						
2.1	Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования /Лек/	4	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования /Ср/	4	10	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Карта. Условные знаки спортивных карт						
3.1	Карта. Условные знаки спортивных карт /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	1	Тестирование
3.2	Карта. Условные знаки спортивных карт /Ср/	4	8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Техника и тактика спортивного ориентирования						
4.1	Техника и тактика спортивного ориентирования /Лек/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	1	
4.2	Техника и тактика спортивного ориентирования /Пр/	4	4	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Техника и тактика спортивного ориентирования /Ср/	4	18	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика						
5.1	Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика /Лек/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика /Пр/	4	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
5.3	Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика /Ср/	4	9	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 6. Летние виды и судейство						
6.1	Летние виды и судейство /Пр/	4	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
6.2	Летние виды и судейство /Ср/	4	12,2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 7. Зимние виды и судейство						
7.1	Зимние виды и судейство /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Зимние виды и судейство /Ср/	4	14	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 8. Консультации						
8.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 9. Промежуточная аттестация (зачёт)						
9.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	4	3,85	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
9.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов

1. Сущность спортивного ориентирования и его развитие.
2. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию их характеристика
3. Условные спортивные топографические знаки.
4. Нарисуйте “судейские” топографические знаки

5. Главные “операции” глазомерной съемки при создании спортивной карты
6. Топографическая съемка рельефа
7. Определение понятий “техника” и “тактика” в спортивном ориентировании
8. Технические приемы и их сущность
9. Тактика прохождения различных участков дистанции
10. От чего зависит скорость бега на различных участках дистанции
11. Классификация ошибок в спортивном ориентировании
12. Психологическая характеристика ориентирования как вида спорта
13. Роль зрительной памяти в спортивном ориентировании и упражнения для ее развития..
14. Роль внимания в спортивном ориентировании и способы его развития
15. Суть общей физической подготовки ориентировщика
16. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку ориентировщика
17. Средства специальной подготовки.
18. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса
19. Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании
20. Организация питания спортсмена-ориентировщика
21. Основные направления в планировании подготовки спортсмена-ориентировщика
22. В чем сущность классического варианта планирования
23. В чем сущность системы планирования при обучении техники и тактики ориентирования
24. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию
25. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК)
26. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований по ориентированию
27. Что нужно учитывать при планировании дистанции массовых соревнований.
28. Как подвести личные и командные результаты соревнований
29. Роль туризма и ориентирования при организации отдыха современного человека
30. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов

1. Развитие спортивного ориентирования в России.
2. Развитие спортивного ориентирования в мире.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию (летние виды).
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию (зимние виды).
5. Физические качества необходимые при занятии спортивным ориентированием.
6. Воспитание физических качеств необходимых при занятиях спортивным ориентированием.
7. Инвентарь для занятия спортивным ориентированием.
8. Обязанности судейской бригады обслуживающей соревнования по спортивному ориентированию.
9. Чтение спортивных карт и легенд.
10. Углубленное изучение основ топографии, детальное изучение условных знаков спортивных карт.
11. Принципы выбора оптимального пути движения.
12. Медицинское обслуживание и безопасность во время проведения соревнований.
13. Владение компасом и контроль направления.
14. Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании.
15. Технические приемы в ориентировании и их сущность.
16. Тактика прохождения различных участков дистанции.
17. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.
18. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.
19. Технические приемы взятия КП на местности в ориентировании.
20. Особенности обучения школьников спортивному ориентированию

5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
---------------------	----------	-------------------	-----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Захаров П.Я., Пичугина Т.В.	Основы топографии и спортивного ориентирования: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=509:osnovy-topografii-i-sportivnogo-orientirovaniya&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Подпорина С.Г.	Спортивное ориентирование в вузе: учебное пособие	Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013	http://www.iprbookshop.ru/70417.html
Л2.2	Новокрещенов В.В., Мельникова Л.В., Мельников Д.А.	Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018	http://www.iprbookshop.ru/75955.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.
Приступая к изучению дисциплины «Спортивное ориентирование», студенты должны ознакомиться с учебной

программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

На моделирующих тренировках научиться грамотно, составлять контурные карты. Основная задача данного вида занятий – обучение технико-тактическим умениям и развитие соответствующих навыков.

Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой спортивного ориентирования и применять ее на дистанции, а также тактикой соревновательной борьбы. Владеть методикой обучения спортивному ориентированию.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект занятия по спортивному ориентированию, разработать учебно-тренировочную программу, организовать соревнования по спортивному ориентированию).

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат. - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов

и т. П.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, правое – 10, левое – 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. Д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них – расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. Д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.