

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Спортивное ориентирование как вид спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Власов А. И., старший преподаватель

Моисеева Л. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2018 года.

Зав. кафедрой  Четайкина О.В.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой  Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием и требований стандартов спортивной подготовки.

Задачи дисциплины:

- вооружение будущего бакалавра знаниями по истории, теории и методике обучения спортивного ориентирования;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, умений и навыков проведения различных мероприятий по ориентированию.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.11.1 «Спортивное ориентирование как вид спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 5 триместре.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.11.1 «Спортивное ориентирование как вид спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.04 История избранного вида спорта.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.11.1 «Спортивное ориентирование как вид спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.1 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Спортивное ориентирование как вид спорта», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.</i>	
ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений	знать: - требования стандартов спортивной подготовки. уметь: - осуществлять спортивную подготовку в

динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры. владеть: - формами организации тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей.
<i>ОПК-10 способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.</i>	
ОПК-10 способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	знать: - способы формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности. уметь: - задавать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни через занятия спортивным ориентированием. владеть: - приемами вовлечения различных слоев населения в спортивное ориентирование и здоровый образ жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
Контактная работа (всего)	8	8
Практические	8	8
Самостоятельная работа (всего)	96	96
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		4
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Теоретические основы дисциплины:

Понятие о спортивном ориентировании и его отличия от простого ориентирования на местности. История спортивного ориентирования. Основы техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием.

Модуль 2. Методика подготовки в спортивном ориентировании:

Гигиена спортсмена ориентировщика и медико-санитарная подготовка. Снаряжение ориентировщика. Основы подготовки спортсменов ориентировщиков.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.) Модуль 1. Теоретические основы дисциплины (18 ч.)

Тема 1. Понятие о спортивном ориентировании и его отличия от простого ориентирования на местности (2 ч.)

Основные понятия и терминология дисциплины «Спортивное ориентирование».

Основные цели и задачи дисциплины.

Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.

Эмоциональность, связь с природой.

Тема 2. Основы техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием (2 ч.)

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на

местности.

Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.
Поиск условно заблудившихся по карте.

Модуль 2. Методика подготовки в спортивном ориентировании (4 ч.)

Тема 3. Гигиена спортсмена ориентировщика и медико-санитарная подготовка (2 ч.)
Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.

Режим дня.

Гигиена тела, одежды и обуви.

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждения

Тема 4. Основы подготовки спортсменов ориентировщиков (2 ч.)

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Масштаб карты. Условные знаки топографических карт. Рисовка топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Специальная физическая подготовка: роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщика. Техническая подготовка: понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Третий семестр (96 ч.)

Модуль 1. Теоретические основы дисциплины (48 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить контент анализ видов ориентирования и их характеристики

Вид СРС: Подготовка публикаций (научных статей, тезисов, других научных работ)

Разработать презентацию по теме:

1. Необходимое оборудование и снаряжение спортсмена ориентировщика.

Модуль 2. Методика подготовки в спортивном ориентировании (48 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Разработать схему по тактико-техническим приемам в ориентировании.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Примерная тематика рефератов:

1. Туризм как одно из средств общефизической подготовки;
2. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
3. Основные туристские узлы, их применение и назначение: прямой, «булинь», «проводники», схватывающий, «стремля», встречный, «удавка» и др.;
4. Основное групповое и личное снаряжение;
5. Виды рюкзаков, основные требования к ним;
6. Туристские палатки, устройство и назначение;
7. Требования к выбору места для организации бивака группы;
8. Противопожарные меры в туристском путешествии.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-10	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 1: Теоретические основы дисциплины.
ОПК-3	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 2: Методика подготовки в спортивном ориентировании.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Физиология человека, Основы медицинских знаний, Физиология спорта, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Методика освоения тактических приемов борьбы, Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования, Методика подготовки спортсменов-борцов

Компетенция ОПК-10 формируется в процессе изучения дисциплин:

Физическая культура и спорт, Особенности подготовки спортивного волонтера,

8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает топографические основы подготовки спортсменов, технические особенности бега на дистанции, творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач. по ориентированию.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике теоретические знания в области топографии и техники ориентирования; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в подготовке по ориентированию.

Пороговый уровень:

Понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%

Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Знает и понимает особенности топографических карт, их разновидности; технические приёмы ориентирования, основные виды; владеет навыками решения практических задач в области организации работы с детьми по ориентированию; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить их из одной научной области в другую.
Незачтено	демонстрирует пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускающий принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способный продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Теоретические основы дисциплины

ОПК-10 способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

1. Перечислите основные этапы развития спортивного ориентирования как вида спорта в мире, России, Республике Мордовия.
2. Перечислите выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.
3. Перечислите особенности и перспективы развития лыжного ориентирования.
4. Выделите виды спортивного ориентирования по представительству участников и уровню проведения, дайте их краткую характеристику.
5. Назовите виды спортивного ориентирования по длине дистанций, дайте их характеристику.

Модуль 2. Методика подготовки в спортивном ориентировании

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

1. Перечислите основные элементы тактической подготовки в спортивном ориентировании, дайте их характеристику.
2. Перечислите классы дистанций в спортивном ориентировании, назовите их характерные особенности.
3. Опишите особенности движения по заданному направлению, по ориентирам, по азимуту.
4. Раскройте содержание понятия «заданное направление» в лыжном ориентировании.
5. Изобразите схематически процесс подготовки спортивных карт. Перечислите общие требования к ним.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

Третий семестр (Зачет ОПК-3, ОПК-10)

1. Выделите характерные особенности ориентирования карты.
2. Выделите виды спортивного ориентирования по представительству участников и

уровню проведения, дайте их краткую характеристику.

3. Назовите основные элементы технической подготовки в спортивном ориентировании, дайте их характеристику.

4. Опишите существующие виды спортивного ориентирования по взаимодействию спортсменов и характеру зачета результатов.

5. Опишите специфические особенности размещения символов в таблице и использование строк без клеток для дополнительных пояснений.

6. Назовите основные требования техники отметки на КП и ориентировочного бега.

7. Назовите виды спортивного ориентирования по длине дистанций, дайте их характеристику.

8. Опишите особенности движения по заданному направлению, по ориентирам, по азимуту.

9. Назовите основные виды ландшафта.

10. Перечислите классы дистанций в спортивном ориентировании, назовите их характерные особенности.

11. Представьте в виде схематического рисунка обозначение дистанции, опишите ее оборудование и особенности планирования.

12. Перечислите основные элементы тактической подготовки в спортивном ориентировании, дайте их характеристику.

13. Обоснуйте выбор линии поведения при подготовке и участии в соревнованиях по спортивному ориентированию.

14. Проведите сравнительный анализ видов спортивного ориентирования по времени проведения соревнований.

15. Дайте определение понятия «процесс старения карты».

16. Выделите характерные особенности лыжного ориентирования. Опишите специфику подготовки спортсменов в лыжном ориентировании.

17. Опишите характерные точки, структурные линии и пространственные элементы на карте.

18. Раскройте содержание понятия «заданное направление» в лыжном ориентировании.

19. Дайте характеристику понятия «сложность местности».

20. Дайте сравнительную характеристику видов спортивного ориентирования по порядку происхождения и отметкам контрольных пунктов (КП).

21. Раскройте содержание понятий «масштаб спортивной карты», «сечение рельефа».

22. Дайте характеристику маркированной трассы.

23. Изобразите схематически процесс подготовки спортивных карт. Перечислите общие требования к ним.

24. Перечислите особенности и перспективы развития лыжного ориентирования.

25. Проведите классификацию ориентиров на местности. Представьте изображение ориентиров на карте.

26. Определите порядок разработки Положения о соревнованиях по спортивному ориентированию.

27. Назовите требования к составлению сметы расходов на проведение соревнований.

28. Перечислите основные этапы развития спортивного ориентирования как вида спорта в мире, России, Республике Мордовия.

29. Опишите порядок подачи заявки на участие в соревнованиях, содержание предварительной и технической информации.

30. Охарактеризуйте основные комплексы форм рельефа. Представьте изображение рельефа горизонталями.

31. Перечислите выдающиеся достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

8.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений,

навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Киреева, Ю. А. Основы туризма : учеб.-практ. пособие / Ю. А. Киреева. – 2-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2010. – 108 с.
2. Кусков, А. С. Основы туризма : учебник / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. – М. : КНОРУС, 2011. – 1 электрон. опт. Диск [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
3. Ширинян, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учеб. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

Дополнительная литература

1. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Л.А. Вяткин [и др.]. - 2-е изд. ; доп. - М. : Академия, 2004. – 208 с.
2. Богатов, С. Ф. Спортивное ориентирование [Текст] : метод. пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Воениздат, 1982. – 102 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.russiatourism.ru> – Официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства культуры РФ.
2. lib.sportedu.ru/press – Методология физической культуры.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для

полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическому занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 106.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, интерактивная доска)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.