

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.03.2023 13:35:00
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ Л. П. Филатова
« ____ » _____ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура
Форма обучения	Заочная

Нижний Тагил
2018

Рабочая программа дисциплины «Спортивное ориентирование». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. – 11с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук, В.А. Федюнин
декан факультета спорта
и безопасности жизнедеятельности

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент
кафедры БЖФК А.В. Неймышев

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018.
© Федюнин Владимир Александрович, 2018.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2.Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	5
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы.....	7
6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	7
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента.....	9
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
9. Текущая аттестация качества усвоения знаний.....	11
10. Промежуточная аттестация.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование компетенций организации и безопасного проведения соревнований по спортивному ориентированию с учетом факторов природно-климатической зоны.

Задачи:

1. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивное ориентирование,
3. подготовка студентов к профессиональной деятельности в образовательных организациях, реализующих профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Спортивное ориентирование» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура». Дисциплина Б1.В.ДВ.17 «Спортивное ориентирование» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью раздела Б1.В. «Вариативная часть», Б1.В.ДВ «Дисциплины по выбору». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Дисциплина «Спортивное ориентирование» изучается на четвертом курсе, в восьмом семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Теория и методика избранного вида спорта», «Организация внеурочной деятельности по физической культуре», «Туризм», которые изучаются ранее. Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками ориентирования и организации спортивной секции по данному виду спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ПК-3 - способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности;

СК-1 - владение современными научными знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в избранном виде спорта;

СК-2 - способность самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися;

СК-3 - умение планировать учебно-тренировочные занятия, строить различные режимы учебно-тренировочной работы занимающихся с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;

СК-5 - способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий, проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Историю возникновения и развития вида спорта – спортивное ориентирование;
32. Основную терминологию спортивного ориентирования;
33. Приемы и способы ориентирования;
34. Методику спортивной тренировки по спортивному ориентированию;
35. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности при организации тренировочного процесса по спортивному ориентированию.

Уметь:

- У1. разрабатывать маршруты по спортивному ориентированию.
- У2. читать топографические карты
- У3. пользоваться специальными приборами для ориентирования;
- У4. разрабатывать методические материалы по организации тренировочного процесса по спортивному ориентированию;
- У5. организовывать защитные мероприятия при возникновении ЧС, оказывать первую медицинскую помощь
- У6. оформлять соответствующую нормативно-правовую документацию по организации тренировочного процесса и соревнований по спортивному ориентированию.

Владеть навыками:

- В1. добровольного и вынужденного выживания в естественной природной среде;
- В2. работы со специальным спортивным снаряжением и инвентарем;
- В3. обеспечения безопасности при проведении соревнований по спортивному ориентированию, оказания первой помощи при травмах.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблицах 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (очное отделение)

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	10
Лекции	4
Практические занятия	6
Самостоятельная работа, в том числе:	98
Изучение теоретического курса	89
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
Подготовка к дифференцированному зачету	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины
Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Всего, часов	Вид контактной работы, час				Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Из них в форме интерактивной		
Введение. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.	6	6	0,5	1			4,5	тест
Раздел 1. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.	6	6	0,5	1	-	1	4,5	тест
Раздел 2. Элементы топографии и ориентирования	6	10	1	1	-	1	8	Выполнение специальных нормативов
Раздел 3. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	6	10	1	1	-	1	8	Выполнение специальных нормативов
Раздел 4. Основы совершенствования спортивного мастерства.	6	47	0,5	1	-	1	45,5	Выполнение специальных нормативов
Раздел 5. Организация соревнований по спортивному ориентированию	6	20	0,5	1	-	1	18,5	Выполнение специальных нормативов
Дифференцированный зачет		9					9	Сдача зачета
Итого		108	4	6		5	98	

Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена	1
1	Тема 2. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.	1
1	Тема 3. Элементы топографии и ориентирования	1
1	Тема 4. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	1
2	Тема 5. Основы совершенствования спортивного мастерства: преодоление соревновательной дистанции	1
6	Тема 6. Разработка соревновательной дистанции по спортивному ориентированию	1

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины Лекционный курс (4 часов)

Лекция 1. Введение. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования. Элементы топографии и ориентирования.

Основы безопасности проведения занятий в спортзале, на местности. Меры личной безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях и соревнованиях. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Топография. Топографическая карта, туристские схемы. Математические элементы: масштаб, азимут, магнитный азимут, рельеф. Топознаки: масштабные, линейные, внемасштабные. Компас: устройство, приемы работы с ним. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности и по топографической карте. Условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.).

Лекция 2. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт. Основы совершенствования спортивного мастерства. Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки.

Формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием; определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции; постановка целей и задач перед спортсменом.

Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Основные показатели физической подготовленности спортсмена-ориентировщика.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований, судей. Подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту. Разработка Положения о соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Образовательные технологии

В курсе «Спортивное ориентирование» используется технология проблемного обучения и технология практико-ориентированного обучения. На лекционных занятиях данная технология реализуется с помощью метода проблемного изложения. На семинарских занятиях - сначала с помощью метода проблемного изложения, а затем с помощью практического метода.

6. Учебно-методические материалы

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена (1 час).

Задание: Подготовить презентацию по данной теме.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 2. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования (1 час).

Задание: Подготовить презентацию по данной теме.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 3. Элементы топографии и ориентирования

Задание 1: Знакомство с основными элементами топографической карты. Определить масштабные и внес масштабные топографические знаки. Определить масштаб карты. Измерить расстояния между объектами. Определить особенности рельефа определенного участка местности. Определить характер растительности. Выявить основные гидрологические объекты района.

Задание 2: Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты.

Задание 3: Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 4. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт.

Задание 1: Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты.

Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

Задание 2: Определить основные препятствия на маршруте. Предложить наиболее удобную стратегию прохождения спортивной трассы.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 5. Основы совершенствования спортивного мастерства: преодоление соревновательной дистанции.

Задание: Выполнение специальных спортивных нормативов: движение по пересеченной местности, азимутальный ход, определение своего местоположения на карте, поиск контрольных пунктов (КП).

Тема 6. Разработка соревновательной дистанции

Задание: Разработать Положение о соревнованиях по спортивному ориентированию (в зависимости от вида и характера соревнований) (Работа в группах)

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Аудит	Самост.		
Введение. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.	6	1,5	4,5	Работа с основной и дополнительной литературой Определить основные составляющие безопасности при занятиях спортивным ориентированием	Тест-контроль Обсуждение вопросов на практическом занятии
Раздел 1. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.	6	1,5	4,5	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка презентации «История спортивного ориентирования»	Проверка выполнения задания на практическом занятии
Раздел 2. Элементы топографии и ориентирования	10	2	8	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков ориентирования по карте и компасу.	Проверка выполнения задания на практическом занятии

Раздел 3. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	10	2	8	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков ориентирования по карте и компасу. Определение особенностей спортивного маршрута.	Проверка выполнения задания на практическом занятии и в ходе преодоления спортивной дистанции
5. Раздел 4. Основы совершенствования спортивного мастерства	47	1,5	45,5	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка к преодолению соревновательной дистанции, подбор экипировки и снаряжения. Отработка навыков ориентирования по карте и компасу.	Проверка выполнения задания на практическом занятии и в ходе преодоления спортивной дистанции
Раздел 5. Организация соревнований по спортивному ориентированию	20	1,5	18,5	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта конкретного маршрута для соревнований, подготовка проекта Положения о соревнованиях	Представление и защита проекта на практическом занятии
8. Дифференцированный зачет	9		9	Подготовка к зачету	Сдача дифференцированного зачета и/или компьютерное тестирование по курсу
Всего:	108	10	98		

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

Основная литература

1. Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГПУ», 2015. – 88с.

Дополнительная литература

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учеб. для вузов [Текст] / М. Б. Биржаков // Нац. акад. туризма, Балтийск. междунар. ин-т туризма. - Изд. 7-е, перераб. и доп. – СПб.: Невский Фонд; Издательский дом Герда, 2005. - 443 с.

2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме: учеб.-метод. пособие [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков // Междунар. Турист. Акад. – СПб.: Невский Фонд; М.: Герда, 2007. - 208 с.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация, 2001–2005 гг., в 2 ч. [Текст] / Гос. комитет РФ по физ. культуре, спорту и туризму. Сост.: Т. М. Абсалямов и др. // Под ред. М. Н. Давыденко, В. Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2002. Ч. 1. - 374 с.

4. Кусков, А. С. Основы туризма: учеб. для вузов по экон. спец. [Текст] / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. – М.: КНОРУС, 2008. - 387с.

Сетевые ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/>

2. <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>

3. <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

5. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория – 417В.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. Набор снаряжения для ориентирования: компасы, навигаторы, топографические карты, линейки и т.д..

9. Текущий контроль качества усвоения знаний

Проверка усвоения знаний ведется в течение семестра в письменной форме (тестирование) на лекционных и практических занятиях, оценки выполнения практических заданий и устной форме в ходе практических занятий.