

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08 Спортивное ориентирование

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03.32 Рекреация и активный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Ст. преподаватель, Волкова Ольга Геннадьевна

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью преподавания дисциплины «спортивное ориентирование» является формирование профессионально-педагогической компетентности у студентов на основе знаний о целях, задачах, содержания обучения в области спортивных дисциплин (в частности, спортивного ориентирования), а также развитие организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- изучить историю вида спорта, теоретико-методические основы преподавания спортивного ориентирования;
- развитие умений организации и проведения занятий по спортивному ориентированию в общеобразовательных учреждениях и в физкультурно-спортивных организациях;
- освоить методику обучения технике и тактике спортивного ориентирования, совершенствование физических качеств.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся	Знать теорию физической культуры, физиологические характеристики нагрузок, анатомо-морфологические и психологические особенности различного пола и возраста. Уметь планировать содержание занятий с учетом особенностей занимающихся спортивным ориентированием. Владеть методами проведения практических занятий по спортивному ориентированию.

<p>ОПК-1.2: Разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утвержденных программ и методик физического воспитания для занимающихся различного</p>	<p>Знать основную документацию программ и методик физического воспитания для занимающихся спортивным ориентированием. Уметь разрабатывать документы на основе утвержденных программ физического воспитания. Владеть навыками преспективного, текущего и оперативного планирования физического воспитания, занимающихся спортивным</p>
<p>пола и возраста</p>	<p>ориентированием.</p>
<p>ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	
<p>ОПК-2.1: Определяет цель, задачи и содержание занятий, физкультурно- спортивной направленности и рекреационных мероприятий</p>	<p>Знать цель, задачи и содержание различных физкультурно-спортивных и рекреационных мероприятий. Уметь планировать цель, задачи и содержание физкультурно-спортивных и рекреационных мероприятий по спортивному ориентированию. Владеть умениями и навыками реализации цели и задач физкультурно-спортивных и рекреационных мероприятий по спортивному ориентированию.</p>
<p>ОПК-2.2: Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>Знать средства, методы и приемы физической подготовки спортивного ориентирования. Уметь планировать средства, методы и приемы физической подготовки спортивного ориентирования. Владеть навыками применения средств и методов физической подготовки спортивного ориентирования.</p>
<p>ОПК-2.3: Проводит занятия, физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия.</p>	<p>Знать основные понятия и термины спортивного ориентирования. Уметь планировать занятия физкультурно-спортивной направленности и организовывать рекреационные мероприятия по спортивному ориентированию. Владеть навыками проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий по спортивному ориентированию.</p>
<p>ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	

<p>ОПК-3.1: Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>Знать средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью. Уметь применять средства обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p>
	<p>Владеть методами обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p>
<p>ОПК-3.2: Определяет основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>Знать основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью. Уметь планировать комбинации двигательных действий, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью. Владеть навыками использования на практике основных двигательных действий, связанных с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.</p>
<p>ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	
<p>ОПК-6.1: Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий</p>	<p>Знать технику безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию. Уметь планировать занятия с учетом техники безопасности. Владеть навыками соблюдения техники безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.</p>
<p>ОПК-6.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организует безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	<p>Знать виды угроз и степень опасности внешних и внутренних факторов. Уметь применять верные алгоритмы действий для устранения и снижения опасности. Владеть навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации.</p>

ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства	Знать теоретические основы первой доврачебной помощи. Уметь оказывать первую доврачебную помощь. Владеть навыками использования средств
огнезащиты, средства индивидуальной защиты	огнезащиты и индивидуальной защиты.

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=19278>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,33 (48)	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,89 (32)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,67 (24)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Контактная работа, ак. час.							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Спортивная карта и условные знаки в спортивном ориентировании									
	1. Спортивная карта и условные знаки	2							
	2. Карта в спортивном ориентировании (условные знаки и легенда)			4					
	3. Задание - определить по описанию условные знаки на карте							2	
	4. Задание - легенда спортивной карты							2	
	5. Техничко-тактические задания по спортивному ориентированию							12	
2. История развития вида спорта «спортивное ориентирование»									
	1. Зарождение вида спорта «спортивное ориентирование»	2							
	2. Сличение спортивной карты с местностью			6					
	3. Выбор направления движения на местности			4					
3. Спортивная подготовка и виды спортивного ориентирования									

1. Спортивная подготовка в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Прохождение дистанций спортивного ориентирования (выбор)			4					
3. Задание - Составить план-конспект урока, учебного или тренировочного занятия по спортивному ориентированию.							2	
4. Дисциплины спортивного ориентирования								
1. Спортивные дисциплины в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Дистанции кроссового ориентирования (заданное направление)			2					
3. Дистанция лыжного ориентирования			2					
4. Задание - анализ дистанций по лыжному ориентированию							2	
5. Судейство в спортивном ориентировании								
1. Обязанности судей на соревнованиях по спортивному ориентированию	2							
2. Дистанция лыжного ориентирования («эллипсы»)			6					
3. Дистанция лыжного ориентирования (спринт)			2					
6. Организация соревнований по спортивному ориентированию								
1. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	4							
2. Проведение контрольной дистанции спортивного ориентирования (спринт)			2					
3. Система хронометража в спортивном ориентировании	2							

4. Задание - составить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию							2	
5. Итоговый тест по дисциплине «спортивное ориентирование»							2	
Всего	16		32				24	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : спортивное ориентирование: методические указания по самостоятельной работе(Красноярск: ИПК СФУ).
2. Ширинян А. А., Иванов А. В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: [учеб.-метод. пособие](Москва: Советский спорт).
3. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов(Москва: Юрайт).
4. Близневская В. С., Близневский А. Ю. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" (на примере спортивного ориентирования): учеб. пособие(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
5. Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : спортивное ориентирование: методические указания по практическим занятиям(Красноярск: ИПК СФУ).
6. Гелецкий В. М., Гелецкая Л. Н., Чикуров А. И. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр. 034300.62 «Физическая культура»](Красноярск: СФУ).
7. Соболев С. В., Гелецкий В. М., Бутова Т. Г. Топография и ориентирование на местности: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Программное обеспечение необходимое преподавателю и студентам включает в себя: регулярно обновляемый интернет-браузер (MozillaFirefox, GoogleChrome, YandexBrowser, Opera); офисный пакет (Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE; Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2; Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ); доступ к электронной библиотеке СФУ.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
- 2.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- на лекционных занятиях - компьютер, настенный экран с дистанционным управлением, мультимедийное оборудование, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- на практических занятиях - спортивные карты, бумажные призмы контрольных пунктов, маркеры, карточки для прохождения контрольных дистанций.