

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

ФТД.04.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
СПОРТ

Спортивное ориентирование

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль)

43.03.02.01 Технология и организация туроператорских и турагентских
услуг

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

доцент, Худик С. В. ;преподаватель, Волкова О. Г.

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Спортивное ориентирование - индивидуальный вид спорта, в котором участник с помощью карты и компаса проходит заранее неизвестную дистанцию. Спортивное ориентирование способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждении, реализации потребности в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимопомощи. Данная дисциплина развивает также исследовательские способности, умение самостоятельно оптимально решать возникающие проблемы с наименьшими затратами сил и времени.

Цель курса - формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых будущему специалисту для самостоятельной педагогической и организационной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачи дисциплины - изучение основных положений и принципов спортивного ориентирования, основ топографической, технической, физической и других сторон подготовки ориентировщиков для создания у студентов устойчивого представления о данном виде спорта. Формирование у студентов способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности, а также управление своим временем в течение всей жизни.

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
	УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1: Эффективно планирует собственное время	
УК-6.2: Определяет цели собственной деятельности, планирует карьеру с учетом собственных ресурсов, внешних условий и средств	
	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного	
уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	
УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	

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=28134>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	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. Спортивное ориентирование									
	1. История вида спорта - спортивное ориентирование. Условные знаки спортивной карты	2							
	2. Тест 1							2	
	3. Задание - легенда спортивной карты							6	
	4. Задание - условные знаки							6	
	5. Ориентирование на местности, рельеф местности, условные знаки.			2					
	6. Виды спортивного ориентирования и спортивный инвентарь			2					
	7. Спортивная подготовка в ориентировании	2							
	8. Тест 2							2	
	9. Дистанции кроссового и лыжного ориентирования			2					
	10. Задание - анализ дистанции лыжного ориентирования							6	

11. Организация спортивных мероприятий по спортивному ориентированию	2							
12. Тест 3							2	
13. Положение о спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию							8	
14. Судейские обязанности в спортивном ориентировании и хронометраж спортивных соревнований			2					
15. Итоговый тест							4	
Всего	6		8				36	

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. Елаховский С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах: монография (Москва: Физкультура и спорт).
5. Близневская В. С., Близневский А. Ю. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" (на примере спортивного ориентирования): учеб. пособие(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
6. Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : спортивное ориентирование: методические указания по практическим занятиям(Красноярск: ИПК СФУ).
7. 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).

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. Операционная система Windows XP (и выше), приложения Microsoft office.

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. Информационно-справочная система ГАРАНТ (интернет-версия) [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.garant.ru/iv/>
3. Информационно-правовая система Консультант Плюс [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160060/

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;
- на практических занятиях - спортивные карты, бумажные призмы контрольных пунктов, маркеры, карточки для прохождения контрольных дистанций.