

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

Б1.О.12.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Спортивное ориентирование

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2022

Красноярск 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 педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

1.2 Задачи изучения дисциплины

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

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-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	Знать перечень документов необходимых для организации и подготовки соревнований по спортивному ориентированию. Уметь составлять необходимую документацию для проведения соревнований по установленному образцу. Владеть навыками подготовки необходимой документации для проведения соревнований по спортивному ориентированию.
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	Знать утвержденные правила вида спорта «спортивное ориентирование». Уметь осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию. Владеть навыками распределения обязанностей среди судей на соревнованиях по спортивному ориентированию.
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия	

с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Знать основные психолого-педагогические приемы активации познавательной деятельности занимающихся спортивным ориентированием. Уметь использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной деятельности. Владеть навыками активации познавательной деятельности занимающихся спортивным ориентированием.
ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	Знать различные специальные упражнения спортивного ориентирования, направленные на развитие технической подготовленности у занимающихся. Уметь планировать практические занятия по спортивному ориентированию на основе комплекса специальных упражнений, с целью развития технической подготовленности у занимающихся. Владеть приемами и методами проведения практических занятий по спортивному ориентированию на основе комплекса специальных упражнений, с целью развития технической подготовленности у занимающихся.
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Знать основные понятия и термины вида спорта «спортивное ориентирование». Уметь объяснять двигательную задачу обучающимся спортивному ориентированию. Владеть средствами и методами технической подготовки спортивного ориентирования.
ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств	Знать общеразвивающие и специальных упражнений вида спорта «спортивное ориентирование». Уметь проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих и специальных упражнений вида спорта «спортивное ориентирование». Владеть комплексами общеразвивающих и специальных упражнений с используем различных отягощений вида спорта «спортивное ориентирование».
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	Знать основы организации спортивных соревнований по спортивному ориентированию. Уметь планировать участие спортсменов в соревнованиях по спортивному ориентированию. Владеть методами организации участия спортсменов в соревнованиях по спортивному ориентированию.

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

Знать основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Уметь планировать различные формы самостоятельных занятий с элементами спортивного ориентирования.

Владеть методами проведения различных практических занятий с элементами спортивного ориентирования.

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)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	0,89 (32)	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,44 (16)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,39 (50)	
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)				2					
		3. Задание - определить по описанию условные знаки на карте								2	
		4. Задание - легенда спортивной карты								2	
		5. Техничко-тактические задания по спортивному ориентированию								34	
2. История развития вида спорта «спортивное ориентирование»											
		1. Зарождение вида спорта «спортивное ориентирование»		2							
		2. Сличение спортивной карты с местностью				2					
		3. Выбор направления движения на местности				2					
		4. Тест - история развития спортивного ориентирования								2	

3. Спортивная подготовка и виды спортивного ориентирования								
1. Спортивная подготовка в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Прохождение дистанций спортивного ориентирования (выбор)			2					
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 и лыжного ориентирования			2					
3. Задание - анализ спортивных дистанций по лыжному ориентированию							2	
5. Судейство в спортивном ориентировании								
1. Обязанности судей на соревнованиях по спортивному ориентированию	2							
2. Дистанция лыжного ориентирования («эллипсы»)			2					
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							4	

5. Итоговый тест по дисциплине «спортивное ориентирование»							2	
Всего	16		16				50	

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.