

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)

наименование кафедры

Близневский А.Ю.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
СПОРТИВНОЕ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Дисциплина Б1.О.10.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Спортивное ориентирование

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения очная

Год набора 2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

доцент , Худик С. В.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Спортивное ориентирование - индивидуальный вид спортивной дисциплины, в которой участник с помощью спортивной, топографической 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, самоутверждению, реализации потребности в социальных контактах с людьми всех возрастов и обоих полов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимопомощи. Данная дисциплина формирует также исследовательские способности, умение самостоятельно оптимально решать возникающие проблемы с наименьшими затратами сил и времени.

Цель изучения дисциплины - подготовка студентов к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физической культуры через использование средств и методов спортивного ориентирования с людьми различного возраста и физической подготовленности, а также формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых будущему специалисту для самостоятельной педагогической и организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачи дисциплины - изучение основных положений и принципов спортивного ориентирования, основ топографической, технической, физической и других сторон спортивной подготовки, для создания у студентов устойчивого представления о данном виде спортивной дисциплине. Формирование у студентов способностей: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста; проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма.

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

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	
Уровень 1	Условные знаки и основные приемы спортивного ориентирования.
Уровень 1	Соотносить условные знаки спортивной карты с различными объектами на местности.
Уровень 1	Применять основные приемы спортивного ориентирования во время преодоления дистанции ориентирования.
УК-7.2:Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
Уровень 1	Принципы работы здоровьесберегающих технологий в спортивном ориентировании.
Уровень 1	Анализировать состояние занимающихся спортивным ориентированием с учетом их физиологических особенностей.
Уровень 1	Применять необходимые здоровьесберегающие технологии в спортивном ориентировании.
УК-7.3:Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	
Уровень 1	Разнообразные средства и методы спортивного ориентирования, поддерживающие должный уровень физической подготовленности.
Уровень 1	Анализировать состояние и уровень профессиональной деятельности занимающихся в спортивном ориентировании.
Уровень 1	Применять на практике средства и методы спортивного ориентирования для поддержания должного уровня физической подготовленности у занимающихся.
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	
Уровень 1	Историю развития спортивного ориентирования в мире и России.
Уровень 1	Искать необходимую информацию по спортивному ориентированию в различных информационных источниках.
Уровень 1	Анализировать и фильтровать полученную информацию по спортивному ориентированию.
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	
Уровень 1	Различные физические и технические упражнения по спортивному ориентированию.
Уровень 1	Объяснять специфические особенности физических и технических упражнений по спортивному ориентированию.

Уровень 1	Проводить с обучающимися занятия с использованием специальных упражнений спортивного ориентирования.
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	
Уровень 1	Основные термины спортивного ориентирования.
Уровень 1	Объяснять различные термины спортивного ориентирования на практических занятиях.
Уровень 1	Использовать использовать термины спортивного ориентирования на практических занятиях.
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	
Уровень 1	Основные общеразвивающие и специальные упражнения спортивного ориентирования.
Уровень 1	Объяснять специфические особенности различных упражнений спортивного ориентирования.
Уровень 1	Проводить практические занятия с использованием общеразвивающих и специальных упражнений спортивного ориентирования.
ОПК-4.3:Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	
Уровень 1	Правила вида спорта "спортивное ориентирование"
Уровень 1	Планировать спортивную подготовку занимающихся для участия в спортивных соревнованиях.
Уровень 1	Организовывать спортивную подготовку занимающихся для участия в спортивных соревнованиях.
ОПК-13:Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1:Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образц	
Уровень 1	Правила вида спорта "спортивное ориентирование"
Уровень 1	Планировать перечень необходимой документации для организации и проведения спортивных соревнований.
Уровень 1	Составлять необходимую документацию для организации и проведения спортивных соревнований по спортивному ориентированию.
ОПК-13.2:Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	
Уровень 1	Правила вида спорта "спортивное ориентирование".
Уровень 1	Распределять обязанности судей по правилам вида спорта "спортивное ориентирование".
Уровень 1	Осуществлять судейство спортивных соревнований по спортивному ориентированию.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной

программы

Дисциплина относится к базовой части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Для освоения данной дисциплины необходимы знания и умения, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: физическая культура и спорт; гимнастика; теория и методика физической культуры. При изучении спортивного ориентирования обучающиеся приобретают знания и умения, необходимые для качественного освоения дисциплины "организация физической культуры и спорта".

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=19278>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр
		8
Общая трудоемкость дисциплины	2,28 (82)	2,28 (82)
Контактная работа с преподавателем:	1,17 (42)	1,17 (42)
занятия лекционного типа	0,39 (14)	0,39 (14)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,78 (28)	0,78 (28)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1,11 (40)	1,11 (40)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение, история спортивного ориентирования.	2	2	0	2	ОПК-3.1 УК-7.1 УК-7.3
2	Спортивная карта в ориентировании	2	6	0	6	ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-7.1
3	Спортивная подготовка и виды спортивного ориентирования	2	8	0	4	ОПК-3.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 УК-7.2 УК-7.3
4	Дисциплины спортивного ориентирования	2	8	0	2	ОПК-3.2 ОПК-4.2 ОПК-4.3 УК-7.3
5	Деятельность федераций по спортивному ориентированию	2	0	0	2	ОПК-3.1
6	Программа по виду спорта - спортивное ориентирование	2	0	0	2	ОПК-3.1
7	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	2	4	0	2	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3
8	Судейство соревнований	0	0	0	12	ОПК-13.1 ОПК-13.2

9	Система хронометража в ориентировании	0	0	0	8	ОПК-13.1 ОПК-13.2
Всего		14	28	0	40	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	История вида спорта - спортивное ориентирование	2	0	0
2	2	Спортивная карта и условные знаки	2	0	0
3	3	Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка в спортивном ориентировании	2	0	0
4	4	Дисциплины в спортивном ориентировании	2	0	0
5	5	Структура и деятельность международной федерации ориентирования (IOF) и федерации спортивного ориентирования России (ФСОР)	2	0	0
6	6	Программа развития спортивного ориентирования в России	2	0	0
7	7	Организация спортивных соревнований по спортивному ориентированию	2	0	0
Всего			14	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

			Объем в акад. часах		
--	--	--	---------------------	--	--

			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Вводное занятие	2	0	0
2	2	Карта в спортивном ориентировании (условные знаки и легенда)	2	0	0
3	2	Слечение спортивной карты с местностью	4	0	0
4	3	Прохождение дистанции спортивного ориентирования	8	0	0
5	4	Дистанции кроссового ориентирования (спринт)	2	0	0
6	4	Дистанции кроссового ориентирования (классика)	2	0	0
7	4	Дистанции лыжного ориентирования (спринт)	2	0	0
8	4	Дистанция лыжного ориентирования (классика)	2	0	0
9	7	Проведение контрольной дистанции (спринт) по спортивному ориентированию	4	0	0
Всего			28	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2014

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности : спортивное ориентирование: методические указания по самостоятельной работе	Красноярск: ИПК СФУ, 2008
Л1.2	Ширинян А. А., Иванов А. В.	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: [учеб-метод. пособие]	Москва: Советский спорт, 2010
Л1.3	Константинов Ю. С., Глаголева О. Л.	Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2018
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Близневская В. С., Близневский А. Ю.	Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" (на примере спортивного ориентирования): учеб. пособие	Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005
Л2.2	Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности : спортивное ориентирование: методические указания по практическим занятиям	Красноярск: ИПК СФУ, 2008
Л2.3	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, 2015
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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, 2014

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	УМО Спортивное ориентирование	https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?
----	-------------------------------	---

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины "спортивное ориентирование" зависит от качественной и интенсивной работы студентов на лекционных и практических занятиях, а также во время самостоятельной работы. На лекционных занятиях излагается материал по основам теории спортивного ориентирования, организации и проведению физкультурно-массовых и спортивных мероприятий. На практических занятиях студенты осваивают основные умения и навыки спортивного ориентирования: скоростное передвижение на местности с помощью карты; изучают и совершенствуют технические и тактические приемы спортивного ориентирования, развивают физические качества.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

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

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Научная библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru
9.2.2	

10 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.