

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

очная

Год набора

2023

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н., Доцент, Худик Сергей Валерьевич; к.п.н., Доцент, Худик Анна
Александровна

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-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	
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 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. Владеть методами обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.
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 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.
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	
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	
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	
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	

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:	1,78 (64)	
занятия лекционного типа	0,33 (12)	
практические занятия	1,44 (52)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,5 (18)	
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)			8					
	3. Задание - определить по описанию условные знаки на карте							2	
	4. Задание - легенда спортивной карты							2	
	5. Техничко-тактические задания по спортивному ориентированию							4	
2. История развития вида спорта «спортивное ориентирование»									
	1. Истоки вида спорта «спортивное ориентирование»	1							
	2. Сличение спортивной карты с местностью			6					
	3. Выбор направления движения на местности			6					
3. Спортивная подготовка и виды спортивного ориентирования									

1. Спортивная подготовка в виде спорта «спортивное ориентирование»	1							
2. Прохождение трасс спортивного ориентирования (выбор)			6					
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. Кроссовая дисциплина - заданное направление.			6					
3. Лыжная дисциплина - "эллипсы", "нитка".			6					
4. Задание - анализ дистанций по лыжному ориентированию							2	
5. Судейство в спортивном ориентировании								
1. Обязанности судей на соревнованиях по спортивному ориентированию	2							
2. Кроссовая дисциплина - спринт			4					
3. Кроссовая дисциплина - классика			6					
6. Организация соревнований по спортивному ориентированию								
1. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	2							
2. Проведение дисциплины спортивного ориентирования (спринт)			4					
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	12		52				18	

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. Винникова Е.В. Базовые виды физкультурной рекреации: Спортивное ориентирование: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм] (Красноярск: СФУ).
4. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов(Москва: Юрайт).
5. Курченков А. А., Суханов В. М. Спортивное ориентирование. Учебное пособие. Спортивное ориентирование: Учебное пособие(Воронеж: ВГУИТ).
6. Близневская В. С., Худик С. В., Близневский А. Ю., Худик А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В., Волкова О. Г., Шадрина Е. В. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие(Красноярск: СФУ).
7. Близневская В. С., Близневский А. Ю. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" (на примере спортивного ориентирования): учеб. пособие(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
8. Александрова Л. И., Бизюкин С. В., Меренцов С. Ю. Технологии физкультурно-спортивной деятельности : спортивное ориентирование: методические указания по практическим занятиям(Красноярск: ИПК СФУ).
9. 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).
10. Худик С. В., Близневская В. С., Близневский А. Ю., Худик А. А., Тарасенко А. П., Тарасенко Ю. В., Волкова О. Г. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие (Красноярск: СФУ).
11. 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.