

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

Б1.О.24.01 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 Физическая культура

Форма обучения

очная

Год набора

2019

Красноярск 2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Доцент, Худик Сергей Валерьевич; 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 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
<b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знать теорию физической культуры, физиологические характеристики физической нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста. Уметь планировать содержание занятий по спортивному ориентированию с учетом теории физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. Владеть методами организации и проведения различных практических занятий по спортивному ориентированию с учетом теории физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
<b>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия</b>	

<b>с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>	
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	Знать средства, методы и приемы спортивного ориентирования по физической подготовке. Уметь планировать занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов спортивного ориентирования. Владеть средствами, методами и приемами спортивного ориентирования по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
<b>ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знать технику безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию. Уметь планировать занятия по спортивному ориентированию с учетом техники безопасности. Владеть навыками оказания первой доврачебной помощи во время занятий по спортивному ориентированию.

#### **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
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,17 (42)</b>	
занятия лекционного типа	0,39 (14)	
практические занятия	0,78 (28)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,11 (40)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

### 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
<b>1. Спортивная карта и условные знаки в спортивном ориентировании</b>									
	1. Спортивная карта и условные знаки	2							
	2. Вводное занятие			2					
	3. Карта в спортивном ориентировании (условные знаки и легенда)			2					
	4. Задание - определить по описанию условные знаки на карте							2	
	5. Задание - легенда спортивной карты							2	
	6. Тест - условные знаки в спортивном ориентировании							2	
<b>2. История развития вида спорта «спортивное ориентирование»</b>									
	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	

<b>3. Спортивная подготовка и виды спортивного ориентирования</b>								
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.							4	
4. Тест - спортивная подготовка в спортивном ориентировании							2	
<b>4. Дисциплины спортивного ориентирования</b>								
1. Спортивные дисциплины в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Дистанции кроссового ориентирования (спринт)			4					
3. Тест - виды спортивных дисциплин							2	
4. Задание - провести анализ дистанции кроссового ориентирования							4	
5. Задание - провести анализ дистанции лыжного ориентирования							4	
<b>5. Судейство в спортивном ориентировании</b>								
1. Обязанности судей на соревнованиях по спортивному ориентированию	2							
2. Дистанция лыжного ориентирования («эллипсы»)			4					
3. Дистанция лыжного ориентирования (спринт)			4					
4. Тест - полномочия и обязанности судей в спортивном ориентировании							2	
<b>6. Организация соревнований по спортивному ориентированию</b>								

1. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию, и система хронометража	4							
2. Проведение контрольной дистанции спортивного ориентирования (спринт)			4					
3. Техничко-тактические упражнения по спортивному ориентированию							8	
4. Задание - составить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию							4	
5. Итоговый тест по дисциплине «спортивное ориентирование»							2	
Всего	14		28				40	



## **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. 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).
6. 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.