

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

Б1.О.27.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Спортивное ориентирование

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2019

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, спорта и туризма.

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;
- привить студентам навыки судейства и организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятий 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 организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	
ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	Знать судейские полномочия по спортивному ориентирования. Уметь планировать рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по спортивному ориентированию. Владеть навыками проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий по спортивному ориентированию.
ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	

ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знать технику безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию. Уметь проводить инструктаж техники безопасности на занятиях спортивным ориентированием.
ПК-10: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта	
ПК-10: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта	Знать виды спортивной подготовки, соответствующие спортивному ориентированию. Уметь применять на занятиях средства и методы общей и специальной физической подготовки, и технико-тактической подготовки. Владеть навыками регулирования физической и технико-тактической нагрузки во время проведения занятий по спортивному ориентированию.
ПК-11: Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	
ПК-11: Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	Знать физиологическое влияние физической нагрузки на организм обучающихся спортивному ориентированию. Уметь планировать занятия по спортивному ориентированию с целью совершенствования специальных физических качеств у обучающихся. Владеть средствами, методами и приемами спортивного ориентирования по совершенствованию специальной физической подготовки.
ПК-9: Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике	
ПК-9: Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике	Знать историю развития и теоретические основы спортивного ориентирования. Уметь применять теоретические основы спортивного ориентирования во время организации занятий. Владеть навыками применения правил по виду спорта «спортивное ориентирование» во время проведения занятий.
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать морфо-функциональные особенности организма занимающихся спортивным ориентированием. Уметь применять средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности. Владеть навыками оценивания уровня физической подготовленности у занимающихся спортивным ориентированием.

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:	1,39 (50)	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,94 (34)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,89 (32)	
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
1. Спортивная карта и условные знаки в спортивном ориентировании									
	1. Спортивная карта и условные знаки	2							
	2. Вводное занятие			4					
	3. Карта в спортивном ориентировании (условные знаки и легенда)			6					
	4. Задание - определить по описанию условные знаки на карте							2	
	5. Задание - легенда спортивной карты							2	
	6. Тест - условные знаки в спортивном ориентировании							2	
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)			4					
3. Задание - Составить план-конспект урока, учебного или тренировочного занятия по спортивному ориентированию.							2	
4. Тест - спортивная подготовка в спортивном ориентировании							2	
4. Дисциплины спортивного ориентирования								
1. Спортивные дисциплины в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Дистанции кроссового ориентирования (спринт)			4					
3. Задание - провести анализ дистанции кроссового ориентирования							2	
4. Задание - провести анализ дистанции лыжного ориентирования							2	
5. Судейство в спортивном ориентировании								
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	
6. Организация соревнований по спортивному ориентированию								
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. Международная федерация ориентирования и федерация спортивного ориентирования России	2							
6. Итоговый тест по дисциплине «спортивное ориентирование»							2	
Всего	16		34				32	

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. Близнаевская В. С., Близнаевский А. Ю., Юдаков В. Н. Спортивное ориентирование летом и зимой: учеб. пособие(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
6. Близнаевская В. С., Близнаевский А. Ю. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" (на примере спортивного ориентирования): учеб. пособие(Красноярск: ИПЦ КГТУ).
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).
8. 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.