

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

2020

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
<b>ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий</b>	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу в рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятиях	правила вида спорта - спортивного ориентирования основные обязанности судей в спортивном ориентировании основные организационные требования, необходимые для проведения физкультурно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию организовывать различные физкультурно-массовые мероприятия по спортивному ориентированию организовывать рекреационно-оздоровительные мероприятия по спортивному ориентированию проводить физкультурно-массовые мероприятия по спортивному ориентированию методическими приемами организации рекреационно-оздоровительных мероприятий по спортивному ориентированию методическими приемами организации рекреационно-оздоровительных мероприятий по

	спортивному ориентированию методикой проведения физкультурно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию
ОПК-13.2: Организует и проводит спортивные мероприятия в соответствии с положениями или регламентом спортивных соревнований по рекреационно-оздоровительным, физкультурно-массовым, туристским, краеведческим и спортивным мероприятиям, осуществляет судейство мероприятий	правила вида спорта - спортивного ориентирования основные обязанности судей в спортивном ориентировании основные организационные требования, необходимые для проведения физкультурно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию организовывать различные физкультурно-массовые мероприятия по спортивному ориентированию организовывать рекреационно-оздоровительные мероприятия по спортивному ориентированию проводить физкультурно-массовые мероприятия по спортивному ориентированию методическими приемами организации рекреационно-оздоровительных мероприятий по спортивному ориентированию методическими приемами организации рекреационно-оздоровительных мероприятий по спортивному ориентированию методикой проведения физкультурно-массовых мероприятий по спортивному ориентированию
<b>ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-6.1: Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий	Знать технику безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию. Уметь планировать занятия с учетом техники безопасности. Владеть навыками соблюдения техники безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.
ОПК-6.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организовывает безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	Знать виды угроз и степень опасности внешних и внутренних факторов. Уметь применять верные алгоритмы действий для устранения и снижения опасности. Владеть навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации.

ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной	Знать теоретические основы первой доврачебной помощи. Уметь оказывать первую доврачебную помощь. Владеть навыками использования средств огнезащиты и индивидуальной защиты.
защиты	
<b>ПК-10: Способен развивать навыки соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	
ПК-10.1: Повышает спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена - участника спортивных соревнований	теорию и методику спортивного ориентирования анализировать уровень психологической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием методикой управления спортивной мотивацией в спортивном ориентировании
ПК-10.2: Обеспечивает психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований	теорию и методику спортивного ориентирования анализировать слабые стороны психологической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием методикой корректировки психологического состояния спортсменов в период соревнований
ПК-10.3: Умеет пользоваться контрольно-измерительными приборами	технические средства, используемые для контроля прохождения трасс в спортивном ориентировании пользоваться современными техническими средствами в спортивном ориентировании основами хронометража в спортивном ориентировании
<b>ПК-11: Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов</b>	
ПК-11.1: Определяет минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	теоретические основы соревновательной деятельности в спортивном ориентировании контролировать физическое состояние занимающихся спортивным ориентированием методикой определения объема соревновательной деятельности в спортивном ориентировании
ПК-11.2: Выявляет психологические особенности спортсменов с учетом возраста и основы возрастной педагогики	теоретические основы психологии спортсменов в спортивном ориентировании анализировать психологические особенности спортсменов в спортивном ориентировании методикой оценки психологического состояния спортсменов в спортивном ориентировании
<b>ПК-9: Способен организовать процесс совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов</b>	
ПК-9.1: Поддерживает учебную дисциплину во время занятия	основные положения спортивной этики применять теоретические основы спортивной этики в профессиональной деятельности теоретическими основами физической культуры и спорта

ПК-9.2: Показывает в простой и доступной форме выполнение упражнения	теоретические основы спортивного ориентирования использовать на практике информацию из правил вида спорта - спортивное ориентирование умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности
ПК-9.3: Выявляет своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	теоретические основы спортивного ориентирования использовать на практике информацию из правил вида спорта - спортивное ориентирование теоретическими основами физической культуры и спорта, спортивного ориентирования
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	средства и методы оценки уровня физического состояния занимающихся средства и методы для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием технику выполнения физических упражнений для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием использовать на практике методы оценки уровня физического состояния занимающихся применять на практике средства и методы для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием составлять программы тренировочных занятий и прогнозировать результаты занимающихся спортивным ориентированием техникой выполнения физических упражнений в спортивном ориентировании приемами и методикой физической подготовки в спортивном ориентировании навыками самоконтроля физического состояния

<p>УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>средства и методы оценки уровня физического состояния занимающихся          средства и методы для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием          технику выполнения физических упражнений для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием          использовать на практике методы оценки уровня физического состояния занимающихся</p>
	<p>применять на практике средства и методы для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием          составлять программы тренировочных занятий и прогнозировать результаты занимающихся спортивным ориентированием          техникой выполнения физических упражнений в спортивном ориентировании          приемами и методикой физической подготовки в спортивном ориентировании          навыками самоконтроля физического состояния</p>
<p>УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.</p>	<p>средства и методы оценки уровня физического состояния занимающихся          средства и методы для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием          технику выполнения физических упражнений для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием          использовать на практике методы оценки уровня физического состояния занимающихся          применять на практике средства и методы для развития физической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием          составлять программы тренировочных занятий и прогнозировать результаты занимающихся спортивным ориентированием          техникой выполнения физических упражнений в спортивном ориентировании          приемами и методикой физической подготовки в спортивном ориентировании          навыками самоконтроля физического состояния</p>

#### 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>1,39 (50)</b>	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,94 (34)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>0,89 (32)</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	4							
	2. Карта в спортивном ориентировании (условные знаки и легенда)			4					
	3. Задание - определить по описанию условные знаки на карте							4	
	4. Задание - легенда спортивной карты							4	
	5. Техничко-тактические задания по спортивному ориентированию							12	
<b>2. История развития вида спорта «спортивное ориентирование»</b>									
	1. Истоки вида спорта «спортивное ориентирование»	2							
	2. Сличение спортивной карты с местностью			6					
	3. Выбор направления движения на местности			4					
<b>3. Спортивная подготовка и виды спортивного ориентирования</b>									

1. Спортивная подготовка в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Прохождение трасс спортивного ориентирования (выбор)			6					
3. Задание - Составить план-конспект урока, учебного или тренировочного занятия по спортивному ориентированию.							4	
<b>4. Дисциплины спортивного ориентирования</b>								
1. Спортивные дисциплины в виде спорта «спортивное ориентирование»	2							
2. Кроссовая дисциплина - заданное направление.			2					
3. Лыжная дисциплина - "эллипсы", "нитка".			4					
4. Задание - анализ дистанций по лыжному ориентированию							2	
<b>5. Судейство в спортивном ориентировании</b>								
1. Обязанности судей на соревнованиях по спортивному ориентированию	2							
2. Кроссовая дисциплина - спринт			2					
3. Кроссовая дисциплина - классика			4					
<b>6. Организация соревнований по спортивному ориентированию</b>								
1. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию	2							
2. Проведение дисциплины 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		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. 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.