

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное агентство по образованию  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Владимирский государственный университет  
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
 (ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Проректор по УМР  
 А.А. Панфилов  
 « 21 » 01 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Спортивное ориентирование»**

**Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование**  
**Профиль подготовки Физическая культура**  
**Уровень высшего образования бакалавриат**  
**Форма обучения очная**

Семестр	Трудоем- кость зач. ед., час	Лекций, час	Практич. Занятий, час	Лаборат. работ, час	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
5	3/108	18	18		72	зачет
<b>Итого</b>	<b>3/108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>72</b>	<b>зачет</b>

### ***1. Цели освоения дисциплины***

Формирование у будущих педагогов комплекса теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для решения основных задач профессиональной деятельности, для формирования общей и физической культуры личности в процессе организации досуга. Овладение техникой и тактикой спортивного ориентирования, создание представления об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладения технологиями планирования и учета учебных и учебно-тренировочных занятий, овладение навыками проведения спортивных соревнований для осуществления профессиональной образовательной деятельности учителя физической культуры на уровне современных требований во всех звеньях физического воспитания.

#### ***Задачи дисциплины:***

- освоение теоретических знаний, практических умений и навыков организации и проведении мероприятий по спортивному ориентированию с различными категориями населения,
- формирование физической культуры личности человека средствами спортивного ориентирования в процессе физкультурно-спортивной деятельности, в процессе проведения досуга,
- вооружение студентов комплексом специальных знаний, умений и навыков по технике и методике обучения спортивному ориентированию,
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области спортивного ориентирования.

### ***2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО***

Учебная дисциплина «Спортивное ориентирование» относится к дисциплинам по выбору вариативной части УП направления 44.03.01. Педагогическое образование по профилю подготовки Физическая культура. Она дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) продолжения образования. Настоящая программа по учебной дисциплине «Спортивное ориентирование», составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3+, с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе. Для изучения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы следующие общекультурные, профессиональные компетенции.

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета (ПК-4);
- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6);
- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

- историю возникновения и основные этапы развития спортивного ориентирования в России и за рубежом
- влияние занятий спортивным ориентированием на организм занимающихся и на процесс формирования физической культуры личности;
- роль и место спортивного ориентирования в системе физического воспитания подрастающего поколения;
- основы техники и тактики приемов в спортивном ориентировании, для рационального применения в практике;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки по спортивному ориентированию;
- основные понятия, виды и классификацию спортивного ориентирования;
- возрастные и психолого-педагогические особенности деятельности школьников;
- технологию подготовки мероприятий по спортивному ориентированию;
- правила обеспечения безопасности при организации мероприятий по спортивному ориентированию;

**уметь:**

- организовывать и проводить мероприятия по спортивному ориентированию со школьниками и их родителями;
- формулировать конкретные задачи преподавания спортивного ориентирования в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки;
- обеспечивать безопасность во время занятий;
- применять средства спортивного ориентирования для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль в процессе занятий;
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;

**владеть:**

- навыками техники и тактики спортивного ориентирования и использования специального оборудования и снаряжения ориентировщика;
- правилами соревнований по спортивному ориентированию, а также методикой их организации и проведения;
- навыками формирования здорового образа жизни на основе привычки в регулярных физкультурно-спортивных занятиях и активном досуге;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****«Спортивное ориентирование»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. единицы, 108 часов.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия	Лабор. работы	Контр. работы	СРС	КП/КР			
<b>1 Раздел. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.</b>												
	Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в России и за рубежом.	5	1	2						2/ 100%		
<b>2 Раздел. Классификация спортивного ориентирования. Виды соревнований по СО.</b>												
	2.1. Классификация спортивного ориентирования	5	2	1				4		2/ 100%		
	2.2. Виды соревнований по СО.	5	2	1				4				
<b>3 Раздел. Топографическая подготовка спортсмена.</b>												
	Тема 3.1. Основные составляющие карты.	5	3	2				4		2/ 100%		

	Тема 3.2. Особенности ориентирования на местности.	5	4	2				4		2/ 100%	
	Тема 3.3. Компас и работа с ним.	5	5	2				4		2/ 100%	1 рейтинг-контроль
	Тема 3.4. Глазомерная съемка местности	5	6	2	2			4		4/ 100%	
<b>4 Раздел. Организация соревнований по СО.</b>											
	Тема 4.1. Нормативно – правовая база в СО.	5	7	1				4		1/ 100%	
	Тема 4.2 . Правила соревнований СО. Организация и проведение соревнований СО.	5	7	1				4		1/ 100%	
<b>5 Раздел. Техническая подготовка.</b>											
	Тема 5.1. Технические элементы. Технические приемы СО.	5	8	2	2			4		2/ 50%	
<b>6 Раздел. Тактическая подготовка.</b>											
	Тема 6.1. Выбор варианта. Тактическое планирование этапа. Тактика прохождения отдельных участков дистанции.	5	9	2	2			4		2/ 50%	
<b>7 Раздел. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования.</b>											
	Тема 7.1.Уровни обучения технике ориентирования.	5	10		1			4			
	Тема 7.2.Упражнения на технико-тактическую подготовку.	5	10		1			4			
<b>8 Раздел. Физическая подготовка ориентировщиков.</b>											
	Тема 8.1. ОФП ориентировщика	5	11		1			4			2 рейтинг-контроль
	Тема 8.2. СФП ориентировщика	5	11		1			4			
<b>9 Раздел. Виды соревнований по спортивному ориентированию</b>											
	Тема 9.1. Спортивное ориентирование в заданном направлении	5	12		2			4			
	Тема.9.2.Спортивное ориентирование по выбору	5	13		2			4			
	Тема 9.3.Спортивное ориентирование по маркированной трассе	5	14		2			4			
<b>10 Раздел. Контрольные упражнения и соревнования по спортивному ориентированию</b>											
	Тема. 10.1	5	15		2			4			3 рейтинг-

Ориентирование с логическими задачами.									контроль
<b>Итого:</b>			18	18			72	20/56%	зачет

#### 4.1. ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

##### *РАЗДЕЛ 1. История возникновения и развития спортивного ориентирования.*

*Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в России и за рубежом.*

*Лекция -2 часа*

Возникновение и развитие спортивного ориентирования в России и за рубежом. Сильнейшие спортсмены в мире, в России. Перспективы развития спортивного ориентирования. Характеристика спортивного ориентирования, как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Краеведческие возможности Владимирской области.

##### *РАЗДЕЛ 2. Классификация спортивного ориентирования. Виды соревнований по СО.*

*Тема 2.1. Классификация спортивного ориентирования*

*Лекция -1 час*

Классификация спортивного ориентирования : по способам передвижения, по времени суток, по взаимодействию спортсменов, по характеру зачета результатов, по видам соревнований.

*Тема 2.2. Виды соревнований по спортивному ориентированию.*

*Лекция -1 час*

Виды соревнований по СО: а) ориентирование в заданном направлении, б) ориентирование по выбору, в) ориентирование по маркированной трассе, г) эстафетное ориентирование.

##### *РАЗДЕЛ 3. Топографическая подготовка спортсмена.*

*Тема 3.1. Основные составляющие карты.*

*Лекция- 2 часа*

План. Карта: масштаб, рельеф, УСТЗ, сетка координат. Топографическая карта и спортивная. Истинный и магнитный полюс (меридиан). Западное и восточное склонение. Горизонталь. Бергштрих. Высота сечения.

### ***Тема 3.2. Особенности ориентирования на местности.***

*Лекция – 2 часа*

Способы ориентирования на местности: по небесным светилам, по местным признакам, по времени, в условиях изменения погоды. Способы измерения расстояний на местности.

### ***Тема 3.3. Компас и работа с ним***

*Лекция – 2 часа*

Устройство компаса. Работа с компасом. Измерение расстояний на карте. Азимут. Определение азимута на предмет. Определение предмета по азимуту. Движение по азимуту.

### ***Тема 3.4. Глазомерная съемка местности***

*Лекция – 2 часа*

Способы измерения расстояний на местности способом «парами шагов». Определение азимута на предмет. Правила «вырисовки карт». УСТЗ.

*Практические занятия – 2 часа*

Снятие азимутов. Определение расстояния на местности «парами шагов». Глазомерная съемка местности. Вырисовка карты местности.

## ***РАЗДЕЛ 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Организация и проведение соревнований.***

### ***Тема 4.1. Правила соревнований по спортивному ориентированию.***

*Лекция -1 час*

Классификация соревнований по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

### ***Тема 4.2. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.***

*Лекция- 1 час*

Календарь соревнований по спортивному ориентированию, в т.ч. во Владимирской области. Нормативные документы для организации и проведения соревнований. Безопасность. Снаряжение и одежда спортсмена – ориентировщика.

## ***РАЗДЕЛ 5. Техническая подготовка***

### ***Тема 5.1. Технические элементы. Технические приемы.***

*Лекция-2 часа*

Элементы техники, технические приемы: Ориентирование с помощью чтения карты.

Разновидности технического приема: а) «ориентирование с помощью чтения карты»( -по площадным объектам, - по линейным объектам, -по точечным объектам, по рельефу), б) «точное» и «грубое» чтение карты, в) «ориентирование с помощью бега по направлению»( «бег в мешок», «бег с упреждением», «точный азимут» )

*Практические занятия -2 часа*

Элементы техники, технические приемы: Сличение карты с местностью. Обращение с компасом. Обращение с картой. Легенды КП. Отметка на КП. Пространственное ориентирование. Бег в заданном направлении. Определение или оценка пройденного расстояния. Освоение технических приемов в СО на практике.

***РАЗДЕЛ 6. Тактическая подготовка.***

***Тема 6.1. Выбор варианта. Тактическое планирование этапа. Тактика прохождения отдельных участков дистанции.***

*Лекция-2 часа*

Учет проходимости при выборе варианта. Влияние рельефа на скорость бега. Критерии выбора пути. Тактическое планирование этапа. Тактическая дисциплина. Регулирование скорости бега.

*Практические занятия -2 часа*

Начало дистанции. Тактика взятия «первого КП». «Ключевые» этапы. Заключительная часть дистанции.

***РАЗДЕЛ 7. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования.***

***Тема 7.1.Уровни обучения технике ориентирования.***

*Практические занятия -1 час*

Уровень 1. Упражнения в помещении и на местности в группе под руководством преподавателя.

Уровень 2. Ориентирование вдоль дороги.

Уровень 3. Ориентирование вдоль линейных объектов.

Уровень 4. Передвижение в заданном направлении.

Уровень 5. Ориентирование на простой местности.

Уровень 6. Ориентирование на сложной местности.

***Тема 7.2.Упражнения на технико-тактическую подготовку.***

*Практические занятия -1 час*



Упражнения по специально подготовленным картам.

Упражнения для самостоятельной тренировки.

Упражнения в группе, игры на местности.

Тренировки «по памяти»

## ***РАЗДЕЛ 8. Физическая подготовка ориентировщиков.***

### ***Тема 8.1. Общая физическая подготовка ориентировщика.***

#### ***Практические занятия-1 час***

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Гибкость, подвижность, уход за мышцами.

### ***Тема 8.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.***

#### ***Практические занятия-1 час***

Упражнения для развития выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости: Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку; скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения, слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Специальные тренажерные устройства в занятия спортивным ориентированием.

## ***РАЗДЕЛ 9. Виды соревнований по спортивному ориентированию.***

### ***Тема 9.1. Спортивное ориентирование в заданном направлении.***

#### ***Практические занятия-2 часа***

Организация, проведение и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении.

### ***Тема 9.2. Спортивное ориентирование по выбору.***

#### ***Практические занятия – 2 часа***

Организация, проведение и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции по выбору.

**Тема 9.3. Спортивное ориентирование по маркированной трассе.**

*Практические занятия - 2 часа*

Организация, проведение и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на дистанции по маркированной трассе.

**РАЗДЕЛ 10. Контрольные упражнения и соревнования по спортивному ориентированию.**

**Тема 10.1 Ориентирование с логическими задачами**

*Практические занятия- 2 часа*

Задачи на внимание, на скорость, на ловкость, быстроту реакции.

**5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Учебный процесс по дисциплине (модулю) «Спортивное ориентирование» осуществляется в аудиториях, спортивном зале, в парке или лесу, около исторических или архитектурных объектов, с использованием различного специального инвентаря и оборудования. Занятия проводятся с применением различных технических средств.

В ходе освоения дисциплины при проведении занятий используются следующие образовательные технологии:

- лекции с использованием наглядных пособий, мультимедийного оборудования,
- практические занятия;
- самостоятельная работа (подготовка рефератов, тестов, использование физических упражнений тех или иных двигательных качеств, работа с дополнительной литературой).

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме контрольных точек (КТ), и промежуточный контроль в форме зачета.

Оценка освоения учебного материала программы: студенты, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по спортивному ориентированию. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, выполнение заданий для самостоятельной работы, участие в контрольных соревнованиях.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

I-подраздел. Общая физическая подготовка (бег 100 м., кроссовый бег по пересеченной местности,

II-подраздел. Техничко–тактическая подготовка (ориентирование в заданном направлении, «по выбору», «по маркированной трассе»).

III-подраздел. Теоретические и методические знания (тестовые задания).

#### *Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Возникновение и развитие спортивного ориентирования.
2. Виды и характеристика соревнований по СО.
3. Спортивные и судейские топографические знаки.
4. Отличие спортивной карты от топографической и работа с ней.
5. Основные понятия и описание рельефа, способы его изображения.
6. Характеристика способов ориентирования и основных работ с картой и на местности.
7. Выбор спортивного компаса и работа с ним.
8. Измерения расстояния на карте, на местности.
9. Главные «операции» глазомерной съемки при создании спортивной карты.
10. УСТЗ и УТЗ их различия и характеристика.
11. Классификация спортивного ориентирования.
12. Истинный и магнитный азимут, полюс, магнитное склонение.
13. Карта в спортивном ориентировании и его составляющие, цвета на картах.
14. Масштаб.
15. Организация и проведение соревнований по СО, состав судейской коллегии в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию.
16. КП, характеристика и размеры, способы его изготовления. Способы отметки на КП.

#### *Задания для самостоятельной работы студентов.*

Цель. Формирование профессиональных умений.

Задачи. Ознакомиться по учебникам, программам, учебным пособиям с методикой обучения в спортивном ориентировании. Научиться подбирать по принципу от «простого к сложному» комплекс подводящих и подготовительных упражнений в обучении по спортивному ориентированию; научиться организовывать занимающихся на уроках.

	Наименование работы	Трудо Емкость (час)
1.	Составить список литературы по спортивному ориентированию. Ознакомиться по учебной литературе с методикой обучения в спортивном ориентировании.	2 2
2.	Зарисовать в тетрадь знаки (УСТЗ и УТЗ ) и знать их.	2
3.	Начертить план местности в которой вы живете (ориентированной на север). Передвижение с помощью компаса по местности, правильно ориентируя план.	2 2
4.	Передвижение на местности с помощью компаса и топографической карты.	4
5.	Изготовить по одному КП.	4
6.	Изучить положение в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спорт. ориентированию .	2 2
7.	Линейная глазомерная съемка маршрута 1 км. (доработка). Вычертить карту своего маршрута в топографических знаках.	4 2
8.	Составить положение на первенство школы по спортивному ориентированию. Изучить обязанности представителя команды и участников соревнований	2
9.	Провести соревнования по СО на базе одной из школ г.Владимира	4
10.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию во Владимирской области.	8
11.	Описание экскурсионных объектов Владимирской области.	4
12.	Составление презентации на одну из предложенных тем по СО.	4
13.	Провести поход выходного дня к какому-либо экскурсионному объекту Владимирской обл.	6
14.	Подготовить разделы для оформления стенда в школе на тему «Спортивное ориентирование в ИФКиС».	4
15.	Составление заданий по СО для школьников: топографические диктанты, кроссворды, логические задачи, тесты	4
16.	Разработка соревнований по «Краеведческому ориентированию»	4
17.	Участие в тестовых соревнованиях по СО в ИФКиС	4
	<b>Итого:</b>	<b>72 часа</b>

Форма контроля. Самостоятельное практическое и письменное выполнение заданий на оценку (проверка преподавателем).

#### *Примерная тематика рефератов*

1. История развития спортивного ориентирования.
2. Место спортивного ориентирования в современной жизни.
3. Особенности технической и тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.
4. Система тактической подготовки спортсмена-ориентировщика.
5. Особенности психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
6. Роль спортивной карты в ориентировании и способы её применения.
7. Подготовка и планирование дистанции в спортивном ориентировании.

Анализ результатов международных соревнований российских спортсменов по спортивному ориентированию

**Вопросы к рейтинг-контролю № 1**

1. Какой способ изображения рельефа на карте считается самым древним?
  - а) штриховой
  - б) с помощью рисунка
  - в) отмывкой
  - г) горизонталями
2. К положительным формам рельефа относятся?
  - а) гора, горный хребет, увал
  - б) лощина, долина, котловина
  - в) холм, балка, овраг
  - г) скат, седловина, обрыв
3. Как называются замкнутые линии, проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря?
  - а) вертикали
  - б) горизонтали
  - в) диагонали
  - г) высота сечения рельефа
4. Величина (степень) показывающая во сколько раз линии местности уменьшены при изображении на карте?
  - а) числитель
  - б) знаменатель
  - в) масштаб
  - г) меридиан
5. Бергштрих это- .....?
  - а) способ изображения рельефа на карте
  - б) указатель направления склона
  - в) высота сечения рельефа
  - г) Нулевой уровень отметки высот над уровнем моря
6. К какой группе топ. знаков относятся знаки: лесов, полей, болот, лугов
  - а) масштабные
  - б) немасштабные
  - в) линейные
  - г) пояснительные
7. Точка на земной поверхности, где стрелка компаса располагается по вертикали, т.е. где компас не применим для ориентировки(куда показывает стрелка компаса)
  - а) северный полюс
  - б) истинный полюс
  - в) магнитный полюс
  - г) северный полярный круг
8. Компас получивший наибольшее распространения в наше стране в 19 веке, сконструированный русским военным топографом капитаном?
  - а) Алешиным
  - б) Адриановым
  - в) Головиным
  - г) Ивановым
9. Если нет компаса, можно ориентироваться по местным предметам. Найдите ошибку.
  - а) Мхи и лишайники на коре деревьев растут преимущественно на северной стороне
  - б) На северных склонах утром дальше сохраняется роса

- в) Северная сторона муравейника более пологая чем южная
  - г) Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый к северу
10. Как называется вид ориентирования, соревнования в котором проходят следующим образом. Прохождения заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований в произвольном порядке. КП устанавливается в 1.5-2 раза больше чем необходимо, все примерно одинаковой трудности.
- а) О. по выбору
  - б) О. в заданном направлении
  - в) О. по маркированной трассе
  - г) эстафета в О. по выбору
11. Родиной соревнований по спортивному ориентированию считается
- а) Финляндия
  - б) Норвегия
  - в) Швеция
  - г) Россия

### Вопросы к рейтинг-контролю № 2

1. В окрестностях какого города 12 октября 1963г. состоялись первые всесоюзные соревнования по ориентированию, что стало днем рождения спортивного ориентирования
  - а) Нижний Новгород
  - б) Великий Новгород
  - в) Ужгород
  - г) Смоленск
2. Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) на север и на заданный ориентир
  - а) апсида
  - б) азимут
  - в) абрис
  - г) горизонталь
3. Туристическое путешествие полевого характера с целью изучения каких-либо объектов
  - а) прогулка
  - б) экскурсия
  - в) поход
  - г) экспедиция
4. Спортивная карта отличается от обычной топографической по следующим признакам (Найти ошибочный вариант).
  - а) издается, как правило. в более крупных масштабов
  - б) отличается большей точностью
  - в) имеет более плотную нагрузку
  - г) на ней меньше цифрового материала
5. Что обозначается коричневым цветом на карте
  - а) для изображения растительности (чем темнее цвет, тем труднее проходимость)
  - б) для изображения цветного рельефа
  - в) для изображения открытого пространства ( на черно-белых картах изображается серым цветом)
  - г) для изображения дорог, сооружений, контуров, границ и каменного рельефа
6. Самым большим речным бассейном в мире является
  - а) Конго
  - б) Миссисипи

- в) Нил
- г) Амазонка
- 7. Самая крупная на земле низменность
  - а) Восточно-Сибирская
  - б) Западно-Сибирская
  - в) Амазонка
  - г) Патагония
- 8. Самая высокая горная вершина мира
  - а) Мак-Кинли
  - б) Аконкагуа
  - в) Эверест
  - г) Эльбрук
- 9. Самая протяженная ж/д трасса в мире
  - а) транс Америка
  - б) транс Канада
  - в) Восточный экспресс
  - г) Транссибирская магистраль
- 10. Назовите город 3-х религий (христианство, иудаизм, ислам) где пророчествовал и был распят Иисус Христос
  - а) Назарет
  - б) Вифлием
  - в) Иерусалим
  - г) Телль Авив
- 11. Самый высокий водопад в мире
  - а) Виктория
  - б) Игуану
  - в) Ниагарский
  - г) Сальто-Анхель

### Вопросы к рейтинг-контролю № 3

1. *Когда и где состоялись Первые официальные соревнования по ориентированию?*  
(состоялись **31 октября 1897 года** в пригороде столицы Норвегии Осло)
2. **6 февраля 1899 г.** там же в Норвегии (вблизи г. Тронхейм) произошло первое событие в мире **лыжного ориентирования**. Назовите количество участников и километраж дистанции?  
(Количество участников составило 12 человек, дистанция была 12 км, которую победитель преодолел за 2.30:20)
3. **традиционная эстафета в Финляндии?**  
(*Оулу-Хельсинки*)
4. В каком воинском звании был Эрнст Килландер, президент ассоциации любителей атлетики Стокгольма, кот. решил использовать красивейшую природу Швеции в качестве арены для беговых видов спорта и придумал такое соревнование на местности, где спортсмены не только пробегают определенный курс, но и выбирают каждый свой маршрут, используя при этом карту и компас?  
(майор шведской армии)
5. **в Сальтшбадене, летом 1976 г.** в присутствии многочисленных зрителей был открыт необычный **памятник**. На скале, как на постаменте, стоит человек картой в руках, чуть ниже надпись, какая?  
(**"Первому ориентировщику"**)
6. В каком году и в какой стране была выпущена **первая цветная карта?** (В Норвегии в 1950)

- 7 С какого класса, даже сейчас шведские школьники изучают карты, (третьеклассники)
- 8 Как бы то ни было, официально столетие спортивного ориентирования отмечалось в каком году?  
(1997)
- 9 **Первые** в истории отечественного спорта соревнования по ориентированию были проведены в Ленинградской области  
(в 1939 г.)
- 10 *День рождения СО у нас в стране и город?*  
(12 октября 1963 года стало днем рождения ориентирования в нашей стране. Ужгород)
- 11 В каком году, стране и городе прошла презентация СО, как олимпийского вида спорта. В 1998 г. на Олимпийских играх в Нагано (Япония).

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Периодические издания:**

Журнал Физкультура и спорт <http://www.fismag.ru>

Журнал Физическая культура в школе [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9217](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9217)

#### **Интернет ресурсы:**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru) - туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма России.
2. [www.skitalets.ru](http://www.skitalets.ru) - сервер туристов и путешественников
3. [www.outdoors.ru](http://www.outdoors.ru) - энциклопедия туриста, мир путешествий и приключений
4. [www.2r.ru](http://www.2r.ru) - информационное издание по туризму, отдыху и путешествиям в России, странах СНГ и Балтии
5. [www.vvv.ru](http://www.vvv.ru) - экстремально-приключенческий портал
6. [www.rohod.ru](http://www.rohod.ru) - сайт о походах
7. [www.ft33.ru](http://www.ft33.ru) - федерация спортивного туризма Владимирской области
8. [www.tourism.vladimir.ru](http://www.tourism.vladimir.ru) - комитет по физкультуре и спорту Владимирской области.

№ п/п	Название и выходные данные (автор, вид издания, издательство, издания, количество страниц)	Год издания	Количество экземпляров в библиотеке университета	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Количество студентов, использующих данную литературу	Обеспеченность студентов в литературе, %
1	2	3	4	5	6	
<b>Основная литература</b>						
1	Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее	2012		х	29	100



	образование) - <a href="http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html">http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html</a>					
2	Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Курченков А.А., Суханов В.М.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015.— 140 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/47479">http://www.iprbookshop.ru/47479</a> . — ЭБС «IPRbooks», по паролю	2015		x	29	100
3	Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/9862">http://www.iprbookshop.ru/9862</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2012		x	29	100
<b>Дополнительная литература</b>						
1	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - <a href="http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html">http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html</a>	2010		x	29	100
2	Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - <a href="http://old.studentlibrary.ru/book/IS">http://old.studentlibrary.ru/book/IS</a>	2010		x	29	100

	BN9785971804659.html					
3	Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Б. Коренберг. - М. : Советский спорт, 2011. - <a href="http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805281.html">http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805281.html</a>	2011		x	29	100

### ***8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)***

В качестве материально- технического обеспечения дисциплины (модуля) используются:

- аудитории, спортивный зал, место для занятий в парке или лесу, природные, исторические или архитектурные объекты для проведения экскурсий и соревнований, оборудование и инвентарь ( контрольные пункты с компостерами, электронные станции и электронные чипы), компасы;
- технические средства обучения: проектор, компьютер с выходом в Интернет, аудио-, видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки Физическая культура

Рабочую программу составил

оцент кафедры ТМФКСД Анаст Агибалова Анастасия Александровна

Рецензент А.В. Колеватов А.В., канд.пед.наук, старший преподаватель кафедры БиТСП ВЮИФСИН России

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 6 от 19.01. 2016 года.

Заведующий кафедрой Н.С. Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

протокол № 3 от 21.01. 2016 года.

Председатель комиссии Н.С. Н.С.Воробьев, канд.пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена:

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_