

Министерство образования и науки Российской Федерации
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

2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика спортивного ориентирования»

Направление подготовки: 44.03.01.педагогическое образование

Профиль подготовки: физическая культура

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед., час	Лекции, час	Практич. Занятия, час	Лаборат. работы, час	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
5	3/108	18	18		72	зачет
Итого	3/108	18	18		72	зачет

Владимир, 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика спортивного ориентирования» являются: освоение теоретических знаний, практических умений и навыков организации и проведения мероприятий по спортивному ориентированию с различными категориями населения и рационального применения на практике с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, а также имеющихся условий для занятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивного ориентирования» относится к вариативной части Блока 1. Данная дисциплина взаимосвязана с такими дисциплинами как «Педагогика», «Методика обучения физической культуре», «Современные здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании школьников». Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика спортивного ориентирования» необходимы знания, умения, навыки по предметам: «Физическая культура», «Обществознание», «География», «Черчение». Дисциплина способствует дальнейшему освоению таких учебных дисциплин, как: «Туризм», «Организация физкультурно – массовых спортивных мероприятий», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) Знать:

- историю возникновения и основные этапы развития спортивного ориентирования в России и за рубежом, основные понятия, виды и классификацию спортивного ориентирования (ОПК-2),(ПК-1),(ПК-4);
- влияние занятий спортивным ориентированием на организм занимающихся и на процесс формирования физической культуры личности, возрастные и психолого-педагогические особенности деятельности школьников, роль и место спортивного ориентирования в системе физического воспитания подрастающего поколения (ОПК-2);
- основы техники и тактики приемов в спортивном ориентировании иррационального применения в практике, основные принципы, средства, методы обучения и начальной тренировки по спортивному ориентированию (ОПК-2), (ПК-4);

- принципы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2).

2) Уметь:

- использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, межпредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами спортивного ориентирования (ПК-4);
- реализовывать образовательные программы по предмету спортивное ориентирование в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- организовывать и проводить мероприятия по спортивному ориентированию со школьниками и их родителями (ПК-6), (ПК-7);
- 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 (ОПК-2), (ПК-4);
- применять средства спортивного ориентирования для профилактики заболеваний и укрепления здоровья (ПК-1);
- осуществлять врачебно-педагогический контроль в процессе занятий, оказать первую медицинскую помощь при несчастных случаях (ПК-1);
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ОПК-2), (ПК-4), (ПК-6);

3) Владеть:

- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7);
- навыками техники и тактики спортивного ориентирования и использования специального оборудования и снаряжения ориентировщика (ПК-1), (ПК-4);
- технологией подготовки мероприятий по спортивному ориентированию, правилами соревнований, методикой их организации и правилами обеспечения безопасности (ПК-7), (ПК-6), (ПК-1);
- навыками формирования здорового образа жизни на основе привычки в регулярных физкультурно-спортивных занятиях и активном досуге (ПК-1), (ПК-4).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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 применени ем интер- активных методов (в час. / %)	Формы текущего контроля успеваемо сти, форма промежу- точной аттестации
				лекции	практич. занятия	лаб.работ	к/работы	СРС	КП/КР		
1	Раздел 1. История возникновения и развития спортивного ориентирования в мире и России. Охрана природы.	5		2				2		2/ 100%	
	Тема 1.1. История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в России и мире. Охрана природы.		1	2			2				
2	Раздел 2. Классификация спортивного ориентирования. Виды соревнований по СО.	5	2	2				2		2/ 100%	
	2.1.Классификация спортивного ориентирования			1							
	2.2. Виды соревнований по СО.			1			2				
3	Раздел 3.Топографическая подготовка спортсмена.	5		8	4			12		8/ 66%	
	Тема 3.1.Основные элементы, составляющие карту.		3	2			2				
	Тема 3.2.Особенности ориентирования на местности.		4	2			2				
	Тема 3.3. Компас и работа с ним.		5	2			4				
	Тема 3.4. Глазомерная съемка местности.		6	2	4			4		Рейтинг-контроль № 1	
4	Раздел 4. Организация соревнований по СО.	5		2	4			2		2/ 50%	
	Тема 4.1. Нормативно – правовая база в СО.		7	2							
	Тема 4.2.Правила соревнований по СО. Организация и проведение соревнований по СО.		8		4			2			
5	Раздел 5. Техническая подготовка.	5		2	2			6		2/ 50%	
	Тема 5.1. Технические		9	2	2			6			

	элементы. Технические приемы СО.										
6	Раздел 6. Тактическая подготовка.	5		2	2			6		2/ 50%	
	Тема 6.1. Выбор варианта. Тактическое планирование этапа. Тактика прохождения отдельных участков дистанции.		10	2	2			6			
7	Раздел 7. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования.	5			4			6			
	Тема 7.1. Упражнения направленные на обучение технике ориентирования.		11		2			2			
	Тема 7.2. Упражнения направленные на обучение тактике ориентирования.		12		2			4			Рейтинг-контроль № 2
8	Раздел 8. Физическая подготовка ориентировщика.	5			4			6			
	Тема 8.1. ОФП ориентировщика.		13		2			2			
	Тема 8.2. СФП ориентировщика.		14		2			4			
9	Раздел 9. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	5			8			6			
	Тема 9.1. Спортивное ориентирование в заданном направлении.		15		4			2			
	Тема 9.2. Спортивное ориентирование по выбору.		16		4			4			
10	Раздел 10. Контрольные упражнения и соревнования по спортивному ориентированию.	5			8			6			
	Тема.10.1. Ориентирование с логическими задачами.		17		2			2			
	Тема.10.2. Соревнования по спортивному ориентированию (итоговые)		18		6			4			Рейтинг-контроль № 3
	Итого:			18	18			72		18 / 50 %	Зачет

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика спортивного ориентирования» осуществляется с применением технических и мультимедийных средств; активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, дискуссий, деловых игр, проблемных заданий) в сочетании с внеаудиторной работой по выполнению элементов техники и тактики спортивного ориентирования на местности; работа ведется на основе лично – ориентированного подхода к студентам, с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся; также предусмотрены встречи с представителями государственных и общественных организаций данной сферы.

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

Рейтинговая система контроля знаний студентов

Рейтинг – контроль № 1: История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в мире и России. Охрана природы. Классификация и виды соревнований по спортивному ориентированию. Топографическая подготовка спортсмена. Основные элементы, составляющие карту. Особенности ориентирования на местности. Компас и работа с ним. Глазомерная съемка местности.

Рейтинг – контроль № 2: Организация соревнований по спортивному ориентированию: нормативно – правовая база; правила и организация соревнований по спортивному ориентированию. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования.

Рейтинг– контроль № 3: Физическая подготовка ориентировщика: ОФП и СФП спортсмена. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование в заданном направлении и по выбору. Контрольные упражнения и соревнования по спортивному ориентированию. Ориентирование с логическими задачами. Соревнования по спортивному ориентированию по выбору (итоговые).

Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития спортивного ориентирования.
2. Классификация спортивного ориентирования. Место спортивного ориентирования в современной жизни человека.
3. Виды и характеристика соревнований по спортивному ориентированию.

4. Спортивные и судейские топографические знаки.
5. Роль спортивной карты в ориентировании и способы её применения.
6. Отличия спортивной карты от топографической и работа с ней.
7. Масштаб и рельеф на картах: основные понятия и способы изображения.
8. Выбор спортивного компаса и работа с ним.
9. Измерения расстояния на карте, на местности.
10. Главные «операции» глазомерной съемки при создании спортивной карты. Этапы создания карты.
11. УСТЗ и УТЗ их различия и характеристика.
12. Истинный и магнитный азимут, полюс, магнитное склонение.
13. Карта в спортивном ориентировании и его составляющие, цвета на картах.
14. Особенности технической подготовки спортсмена-ориентировщика. Технические элементы и приемы в спортивном ориентировании.
15. Особенности тактической подготовки спортсмена-ориентировщика. Выбор варианта. Тактическое планирование этапа. Тактика прохождения отдельных участков дистанции.
16. Особенности психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
17. Физическая подготовка ориентировщиков. Общая физическая подготовка ориентировщика. Специальная физическая подготовка ориентировщика.
18. Подготовка и планирование дистанции в спортивном ориентировании.
19. Правила организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию, нормативно - правовая база, состав судейской коллегии в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию.
20. Анализ результатов различного уровня соревнований российских спортсменов по спортивному ориентированию. Ведущие спортсмены Владимирской области по СО.
21. Специальный инвентарь и оборудование по СО. КП, характеристика и размеры, способы его изготовления. Способы отметки на КП.

Задания для самостоятельной работы

1. Составить список литературы по предмету теория и методика спортивного ориентирования. Ознакомиться по учебной литературе с методикой обучения в спортивном ориентировании.
2. Зарисовать в тетрадь знаки (УСТЗ и УТЗ) и знать их.
3. Начертить план местности, в которой вы живете (ориентированной на север). Передвижение с помощью компаса по местности, правильно ориентируя план.
4. Передвижение на местности с помощью компаса, топографической и спортивной карты.
5. Изготовить по одному КП.
6. Изучить положение о соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
7. Линейная глазомерная съемка маршрута 2 км. Вычертить карту своего маршрута в топографических знаках.
8. Составить положение на первенство школы по спортивному ориентированию. Изучить обязанности представителя команды и участников соревнований.
9. Провести соревнования по СО на базе одной из школ г. Владимира.
10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию во Владимирской области.
11. Описание экскурсионных объектов Владимирской области.
12. Составление презентации на одну из предложенных тем по СО.

13. Провести поход выходного дня к какому-либо экскурсионному объекту Владимирской обл.
14. Подготовить разделы для оформления стенда на тему «Спортивное ориентирование в ИФКиС».
15. Составление заданий по СО: топографические диктанты, кроссворды, логические задачи, тесты.
16. Разработка соревнований по «Краеведческому ориентированию».
17. Участие в тестовых соревнованиях по СО в ИФКиС.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. 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.
<http://www.iprbookshop.ru/47479>
2. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479>
3. Сергеева Т.К. Экологический туризм [Электронный ресурс]: учебник/ Сергеева Т.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Финансы и статистика, 2014.— 360 с.
<http://www.iprbookshop.ru/18864>
4. Грушина Т.П. География экологического туризма. [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Грушина Т.П., Соловьёв М.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2012.— 384 с. <http://www.iprbookshop.ru/26462>

б) дополнительная литература:

1. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010.-112
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html>
2. Туристская картография [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / Л.Е. Куприна - М. : ФЛИНТА, 2010 <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976509054.html>
3. Основы экскурсионной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. В. Курило, Е. В. Смирнова. - М. : Советский спорт, 2012. - (Профессиональное туристское образование) -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805533.html>
4. Пельменев В.К. Основы спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Пельменев В.К., Юшков В.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Калининград: Балтийский федеральный университет им.

Иммануила Канта, 2010.— 52 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/23899>.— ЭБС «IPRbooks»

в) периодические издания

«Азимут» [http:// www.azimut-o.ru](http://www.azimut-o.ru)

«Теория и практика физической культуры» (архив)

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

«Спорт для всех» (архив)

<http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>

«Социологические исследования»

<http://www.socis.isras.ru>

«Спортивная жизнь России»

<http://www.sgros.nm.ru>

г) Интернет-ресурсы

Федерация спортивного ориентирования в России

www.rufso.ru

Федерация спортивного туризма, рафтинга и гребного слалома Владимирской области

www.ft33.ru

Комитет по физкультуре и спорту Владимирской области

www.tourism.vladimir.ru

Теория и практика физической культуры (информационный портал)

<http://www.teoriya.ru>

Официальный сайт Министерства спорта РФ

<http://minstm.gov.ru>

Официальный сайт Международного Олимпийского комитета

<http://ioc.org>

Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://www.olympic.ru>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

<http://www.infosport.ru>

Справочно-информационные источники

<http://www.school.edu.ru>

Библиотеки

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru> тел. (495) 166-70-00; 166-50-90

Библиотека международной спортивной информации

<http://www.bmsi>

ЭБС издательства ЛАНЬ <http://e.lfnbook.com/>

ЭБС Консультант Студента www.studentlibrary.ru

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>

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

Рабочую программу составила Агibalова А.А.,
доцент кафедры ТМФКСД _____

Рецензент(ы) _____ Колеватов А.В.,
ст. преподаватель кафедры БиТСЛ ВЮИФСИН России, к.п.н.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин. Протокол № 6 от 19.01.2016 года.

Заведующий кафедрой _____ Н.С.Воробьев,
к.п.н., доцент кафедры ТМФКСД

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

Протокол № 3 от 21.01.2016 года
Председатель комиссии: _____ Н.С.Воробьев,
к.п.н., доцент кафедры ТМФКСД

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционные занятия:

Ауд. 108 (Кабинет теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин). Нежилое здание (Спортивный корпус № 3), 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1. Оборудование: экран, переносной мультимедийный комплекс, электронные презентации, доска, мел, плакаты, таблицы, материал для самоподготовки, раздаточный материал с методическими сопровождением.

2. Практические занятия:

Ауд. 106 (Спортивный зал). Нежилое здание (Спортивный корпус № 3), 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1. Инвентарная с оборудованием: контрольные пункты с компостерами и цветными карандашами; электронные станции и электронные чипы; компасы; бумажные контрольные карточки для отметки; карты для спортивного ориентирования).

Спортивный стадион (открытое площадное спортивное сооружение) 600021, Владимирская область, МО город Владимир (городской округ), г. Владимир, ул. Университетская, д. 1. (сзади 3 - СК)

Парки города Владимир.

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПРАКТИКИ

Программа переутверждена:

на 2016/2017 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 05.08.2016 года.

Заведующий кафедрой _____



Программа переутверждена:

на 17/18 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.17 года.

Заведующий кафедрой _____

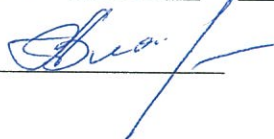


Программа переутверждена:

на 18/19 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.2017 года.

Заведующий кафедрой _____



Программа переутверждена:

на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____