

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

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
А.В. Гадалов  
« 20 11 » г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика спортивного ориентирования»**

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) подготовки «Физическая культура»

Владимир  
2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний, практических умений, 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.

### Задачи курса:

- изучить историю возникновения и перспективы развития спортивного ориентирования, терминологию, а также, поэтапную организацию похода (экскурсии);
- сформировать у студентов основы техники, тактики и методики обучения спортивного ориентирования, навыки организации проведения различных мероприятий и судейства соревнований по спортивному ориентированию;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий спортивным ориентированием.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Теория и методика спортивного ориентирования» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции <i>(код, содержание индикатора)</i>	Результаты обучения по дисциплине	
УК-3 Способен успешно осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает различные приемы и способы социализации личности и социального взаимодействия.	Знает: различные приемы и способы социализации личности и социального взаимодействия средствами спортивного ориентирования.	Реферат, контрольная работа
	УК-3.2. Умеет строить отношения с окружающими людьми, с коллегами.	Умеет: строить отношения с окружающими людьми, с коллегами в условиях деятельности связанной со СО.	
	УК-3.3. Владеет практическим опытом участия в командной работе, в социальных проектах, распределения	Владеет: практическим опытом участия в командной работе, в социальных проектах,	

	ролей в условиях командного взаимодействия.	распределения ролей в условиях командного взаимодействия.	
ПК-1 Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	ПК.1.1. Демонстрирует знания особенностей педагогического общения и профессиональной рефлексии	Знает: особенности педагогического общения и профессиональной рефлексии	Реферат, контрольная работа
	ПК.1.2. Применяет успешные технологии взаимодействия в профессиональном коллективе и решения педагогических конфликтов	Умеет: применять успешные технологии взаимодействия в профессиональном коллективе и решения педагогических конфликтов	
	ПК.1.3. Целесообразно выбирает и использует методы педагогического общения с обучающимися и их родителями	Владеет: способностью целесообразно выбирать и использовать методы педагогического общения с обучающимися и их родителями	
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК.2.1. Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания	Знает: современные методы и технологии воспитания	Реферат, контрольная работа
	ПК.2.2. Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся	Умеет: проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся	
	ПК.2.3. Способен осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	Владеет: способностью осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами СО.	
ПК-4 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК.4.1. Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету	Знает: как сформулировать личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету	Реферат, контрольная работа
	ПК.4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды	Умеет: применять современные методы формирования развивающей образовательной среды	
	ПК.4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образовательной среды	Владеет: способами создания педагогических условий для формирования развивающей образовательной среды	

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план

##### форма обучения – очная

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

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практические занятия	лаборатор. занятия	в форме практической подготовки		
1	Понятие о спортивном ориентировании. Классификация спортивного ориентирования. Особенности ориентирования на местности.	7	1	2			1	6	
			2		2				
2	Виды соревнований по спортивному ориентированию.	7	3	2			1	6	
			4		2				
3	Техника спортивного ориентирования. Упражнения, направленные на обучение технике ориентирования. Глазомерная съемка местности.	7	5	2			1	10	Рейтинг-контроль 1
			6		2				
4	Тактическая подготовка ориентировщика. Упражнения по совершенствованию технико - тактической подготовки ориентировщика	7	7	2			1	6	
			8		2				
5	Физическая подготовка ориентировщиков. ОФП и СФП ориентировщика.	7	9	2			1	10	
			10		2				
6	Организация и проведение соревнований по СО в заданном направлении.	7	11	2			1	6	Рейтинг-контроль 2
			12		2				
7	Организация и проведение соревнований СО по выбору.	7	13	2			1	6	
			14		2				
8	Спортивное ориентирование в школе.	7	15	2			1	6	
			16		2				
9	Массовые соревнования по спортивному ориентированию.	7	17					20	Рейтинг-контроль 3
			18						
<b>Итого:</b>				<b>16</b>	<b>16</b>			<b>76</b>	<b>Зачет</b>

## **Содержание лекционных и практических занятий по дисциплине**

Тема 1. Понятие о спортивном ориентировании. Классификация спортивного ориентирования. Особенности ориентирования на местности.

### Содержание темы.

Определения: ориентирование – как вид действия и спортивное ориентирование – как вид спорта. История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в России и мире. Классификация спортивного ориентирования. Особенности ориентирования на местности.

Тема 2. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

### Содержание темы.

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Организация и правила соревнований.

Тема 3. Техника спортивного ориентирования. Упражнения, направленные на обучение технике ориентирования. Глазомерная съемка местности.

### Содержание темы.

Основные элементы, составляющие карту. Сличение карты с местностью. Пространственное ориентирование. Бег в заданном направлении. Определение или оценка пройденного расстояния. Вспомогательные технические действия в ориентировании. Обращение с компасом. Обращение с картой. Легенды КП. Отметка на КП. Технические приемы в ориентировании. Ориентирование с помощью чтения карты. Разновидности технического приема «ориентирование с помощью чтения карты». «Точное» и «грубое» чтение карты. Ориентирование с помощью бега по направлению. Упражнения, направленные на обучение технике ориентирования. Упражнения в помещении и на местности в группе под руководством преподавателя. Ориентирование вдоль дорог. Ориентирование вдоль линейных объектов. Передвижение в заданном направлении. Ориентирование на простой и сложной местности. Глазомерная съемка местности (институтский парк). Рисование карты (по данным глазомерной съемки).

Тема 4. Тактическая подготовка ориентировщика. Упражнения по совершенствованию технико - тактической подготовки ориентировщика

### Содержание темы.

Выбор варианта. Тактическое планирование этапа. Тактика прохождения отдельных участков дистанции. Упражнения по совершенствованию технико - тактической подготовки ориентировщика. Упражнения по специально подготовленным картам. Упражнения в группе, игры на местности. Упражнения по «памяти».

Тема 5. Физическая подготовка ориентировщиков. ОФП и СФП ориентировщика.

### Содержание темы.

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие координации движений, быстроты, ловкости.

Тема 6. Организация и проведение соревнований по СО в заданном направлении.

### Содержание темы.

Этапы и особенности организации соревнований по СО в заданном направлении.

Тема 7. Организация и проведение соревнований СО по выбору.

Содержание темы.

Этапы и особенности организации соревнований СО по выбору.

Тема 8. Спортивное ориентирование в школе.

Содержание темы.

Методика и особенности организации занятий по спортивному ориентированию в школе. Подводящие упражнения (игры в спортивном ориентировании: лабиринт, ориентирование с логическими задачами).

Тема 9. Массовые соревнования по спортивному ориентированию.

Содержание темы.

Виды массовых соревнований по СО. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию среди разных слоев населения.

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

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг – контроль 1 Контрольная работа 1**

**Вариант 1.** История, современное состояние и перспективы развития спортивного ориентирования в мире и России. Охрана природы. Классификация и виды соревнований по спортивному ориентированию.

**Вариант 2.** Топографическая подготовка спортсмена. Основные элементы, составляющие карту. Особенности ориентирования на местности. Компас и работа с ним. Глазомерная съемка местности.

#### **Рейтинг – контроль 2 Контрольная работа 2**

**Вариант 1.** Организация соревнований по спортивному ориентированию: нормативно – правовая база; правила и организация соревнований по спортивному ориентированию.

**Вариант 2.** Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования.

#### **Рейтинг – контроль 3 Контрольная работа 3**

**Вариант 1.** Физическая подготовка ориентировщика: ОФП и СФП спортсмена. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование в заданном направлении и по выбору.

**Вариант 2.** Контрольные упражнения и соревнования по спортивному ориентированию. Ориентирование с логическими задачами. Организация соревнований по спортивному ориентированию по выбору

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

### **Перечень вопросов к зачету.**

История возникновения и развития спортивного ориентирования.

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

### **5.3. Самостоятельная работа студента**

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.

#### **Темы рефератов.**

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.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Наличие в электронном каталоге ЭБС	
Основная литература*			
. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Курченков А.А., Суханов В.М.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019.— 140 с.	2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47479">http://www.iprbookshop.ru/47479</a>	
Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс]: учебник/ В.А. Таймазов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2019.— 424 с.	2019	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479</a>	
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, 2018.— 52 с.	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/23899">http://www.iprbookshop.ru/23899</a> .— ЭБС «IPRbooks»	
Дополнительная литература			
Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2018.-112	2018	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804659.html</a>	
Сергеева Т.К. Экологический туризм [Электронный ресурс]: учебник/ Сергеева Т.К.— Электрон. текстовые данные.— М.: Финансы и статистика, 2018.— 360 с.	2018	<a href="http://www.iprbookshop.ru/18864">http://www.iprbookshop.ru/18864</a>	
Туристская картография [Электронный ресурс]: учеб. Пособие / Л.Е. Куприна - М. : ФЛИНТА, 2018	2018	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976509054.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976509054.html</a>	
Основы экскурсионной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. В. Курило, Е. В. Смирнова. - М. : Советский спорт, 2018. - (Профессиональное туристское образование) -	2018	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805533.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805533.html</a>	

## 6.2. Периодические издания

### Журналы

«Азимут» <http://www.azimut-o.ru>  
«Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru>  
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>  
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>  
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>  
Справочно-информационные источники <http://www.school.edu.ru>  
Физическая культура, спорт - наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

## 6.3. Интернет-ресурсы

### Учреждения, порталы, фонды

Федерация спортивного ориентирования в России [www.rufso.ru](http://www.rufso.ru)  
Федерация спортивного ориентирования во Владимирской области <http://www.vlacem.ru/>  
Сайт ГБУ ВО «СШ по СО» <https://o-school.ru/>  
Федерация спортивного туризма, рафтинга и гребного слалома Владимирской области  
<http://www.ft33.ru>  
Комитет по физкультуре и спорту Владимирской области [www.tourism.vladimir.ru](http://www.tourism.vladimir.ru)  
Теория и практика физической культуры (информационный портал)  
<http://www.teoriya.ru>  
Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://minstm.gov.ru>  
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>  
Справочно-информационные источники <http://www.school.edu.ru>  
Туристский спортивный союз России. Федерация спортивного туризма России.  
[www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)

## 7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в:

ауд. 106 (спортивный зал);

ауд. 108 (кабинет теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин);  
спортивный стадион (открытое площадное спортивное сооружение);

парки города Владимир.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3.9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.

Рабочую программу составила: доцент кафедры ТМФКСД

Агибалова А.А.



(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя)

РФСОО «Федерация спортивного ориентирования Владимирской области»,  
президент федерации - Горин В.В.



(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

Протокол № 1 от 30.08 года

Заведующий кафедрой Власов А.В.



(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01


Протокол № 1 от 30.08 года

Председатель комиссии Власов А.В.



(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.22 года  
Заведующий кафедрой Т.И.РКЕД  Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_