

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

В.Г. Шилько

В.Г. Шилько

« 11 »

марта

20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

Спортивное ориентирование

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2021

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.05.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

О.И. Загrevский

О.И. Загrevский

Председатель УМК

Ю.А. Карвунис

Ю.А. Карвунис

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

ПК-2 – Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

ПК-3 – Способен проектировать и реализовывать общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-4.1 – Выбирает оптимальные формы и виды занятий, типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.

ИОПК-4.2 – Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий..

ИОПК-4.3 – Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.

ИПК-2.1 – Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта;

ИПК-2.2 – Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта;

ИПК-3.1 – Проектирует и реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта;

ИПК-3.2 – Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

2. Задачи освоения дисциплины

- Изучить историю, теорию и методику обучения спортивного ориентирования;
- Сформировать умения научно-методической деятельности с учетом конкретных условий будущей трудовой деятельности выпускника;
- Сформировать умения и навыки проведения различных мероприятий по спортивному ориентированию;
- Сформировать профессиональные умения и навыки преподавателей физической культуры.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 2, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часов, из которых:

- лекции: 4 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 32 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Основы ориентирования. История развития спортивного ориентирования	История спортивного ориентирования. История развития спортивного ориентирования в России. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Особенности проведения соревнований со школьниками. Виды соревнований по спортивному ориентированию.
Тема 2. Карта. Масштаб. Условные знаки. Приемы ориентирования	Отличие условных спортивных и топографических знаков. Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые.
Тема 3. Приемы ориентирования на местности: движение по опорным ориентирам, движение «в мешок», «с упреждением», ориентирование с тропы на тропу	Измерение расстояния по карте. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Выбор маршрута передвижения.
Тема 4. Методика движения по азимуту. Работа с компасом.	Спортивный компас. Его особенности, работа с компасом: определение направления сторон горизонта, определение азимута на предмет, определение азимута по заданному направлению. Измерение длины шага.
Тема 5. Ориентирование на местности в заданном направлении. Ориентирование по выбору.	Дисциплины по спортивному ориентированию. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Особенности дисциплин. Планирование дистанций.
Тема 6. Контроль расстояния: визуальный, шаговый	Работа с азимутом. Определение направления. Измерение длины шага. Контроль расстояния.
Тема 7. Парковое ориентирование.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спринт. Парковое ориентирование. Особенности паркового ориентирования. Участие в

	соревнованиях по парковому ориентированию.
Тема 8. Лыжное ориентирование.	Лыжное ориентирование. Экипировка спортсменов. Дисциплины лыжного ориентирования. Виды соревнований лыжного ориентирования. Подготовка дистанций.
Тема 9. Маркированная трасса	Маркированная трасса. Особенности дисциплины. Участие в тренировочных мероприятиях.
Тема 10. Методика составления картосхем местности.	План, карта, масштаб. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Выбор маршрута передвижения.
Тема 11. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.	Судейство соревнований по спортивному ориентированию. Изучение правил и стандартов по виду спорта «Спортивное ориентирование».

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Тестирование по технической подготовке:

1. Прохождение дистанции в заданном направлении за контрольное время

Юноши 3 км - 7 контрольных пункта

Девушки 2,5 км – 5 контрольных пункта

2. Проведение туристских мероприятий с элементами ориентирования:

- подготовить карту выбранного района местности в условных знаках и соблюдением заданного масштаба;
- спланировать заданную дистанцию (правильность планирования точек КП, выдерживание заданных параметров, трудность реализации задач дистанции);
- подготовка необходимого оборудования (средства отметки, знаки КП, контрольной карты);
- постановка дистанции на местности (правильность, корректность постановки КП, расположение средств отметки).

3. Контрольные соревнования ориентирование по выбору.

Студент преодолевает дистанцию ориентирования по выбору за 60 мин, результат оценивается по таблице

Оценка		Зачтено	Не зачтено
Мужчины	Кол-во КП	8 и более	7 и менее
Женщины		7 и более	6 и менее

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Примеры тестовых заданий

1. Карта-это

- А. Отображение местности в условных знаках, выполненных в уменьшающем масштабе
- Б. Плановое отображении ориентиров в уменьшающем масштабе
- В. Схематичное изображение местности в условных знаках

2.Какой способ определения расстояний является наиболее точным?

- А. Визуальный
- Б. Шагомерный
- В. По звуку

3.Масштаб карты 1:5000 Расстояние между объектами на карте 4 см, это значит, что на местности надо пройти:

- А. 450м
- Б. 200м
- В. 2000м

4. К какой группе знаков относится знак яма?

- А. Гидрография
- Б. Скалы и камни
- В. Рельеф

5. Белым цветом на топографических картах обозначается?

- А. Открытое пространство
- Б. Полуоткрытое пространство
- В. Лес

6.Что обозначает этот символ v?

- А. Большой камень
- Б. Воронка
- В. Лес

7. Нарисуйте следующие фрагменты:

- А. Развилка троп
- Б. Яма на поляне
- В. Камень в ложине

8. Как спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении?

- А. В любом порядке
- Б. По маркиру
- В. В порядке, установленном судьями

9. Привязка- это:

- А. Сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути
- Б. Конечный ориентир, с которого берется КП
- В. Хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить свое место нахождения

10. На какой дистанции участник может получить штрафной круг?

- А. Заданное направление
- Б. Эстафета
- В. Маркированная трасса

Контрольные вопросы для подготовки к зачету по итогам 8 семестра

1. История развития спортивного ориентирования.
2. Карта в спортивном ориентировании. Масштаб карты.
3. Условные знаки карты для спортивного ориентирования. Классификация знаков.
4. Работа с компасом. Азимут.
5. Процесс подготовки спортивных карт.
6. Местность проведения соревнований.
7. Рельеф и его формы.
8. Происхождение различных видов ландшафта. Типы ландшафтов.
9. Виды спортивного ориентирования.
10. Символьные легенды контрольных пунктов.
11. Тактические задачи, приемы и элементы в спортивном ориентировании.
12. Ориентирование в заданном направлении.
13. Ориентирование по выбору.
14. Ориентирование на маркированной трассе.
15. Летнее ориентирование. Кроссовые дисциплины.
16. Зимнее ориентирование. Лыжные дисциплины.
17. Планирование трасс спортивных соревнований с рассеиванием.
18. Ориентирование на велосипедах. Велокроссовые дисциплины.
19. Обязанности начальника дистанции при организации соревнований по спортивному ориентированию.
20. Технические приемы в спортивном ориентировании.
21. Организация и судейство соревнований
22. Требования к месту и условиям проведения соревнований по спортивному ориентированию.
23. Требования к участникам соревнований.

Критерии оценки итогового тестирования

Студенту предлагается 3 вопроса из перечня контрольных вопросов.

Оценка ответа осуществляется по следующим критериям:

Оценка «зачтено» ставится, если обучающихся при ответе продемонстрировал общее, достаточное владение учебным материалом в рамках вопросов билета и не допускал грубых ошибок. При этом могли быть допущены некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета допустил грубые ошибки, продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «не зачтено» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры сдачи зачета.

1. Правильный ответ – **1** или **2 балла** (зависит от сложности вопроса).
2. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент - 100 баллов
Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале.

Уровни	Показатели	Оценка
Низкий	менее 70 баллов	неудовлетворительно / 2
Пороговый	70 баллов	удовлетворительно / 3
Базовый	71 – 85 баллов	хорошо / 4
Повышенный	86 - 100 баллов	отлично / 5

№ п/п	Задание	Баллы (если задания выполнены в срок)	Штрафные баллы (если задания выполнены не в срок)	Поощрительные баллы за активность на семинарских занятиях
1.	Задание 1. Прохождение дистанции в заданном направлении за контрольное время	3 - 5	-1	+1
2.	Задание 2. Проведение туристских мероприятий с элементами ориентирования	3 - 5	-1	+1
3.	Задание 3. Контрольные соревнования ориентирование по выбору.	3 - 5	-1	+1
4.	Итоговая аттестация	3 - 5	-2	+1
	Итого	12-24	-7	+6

Итоговая оценка складывается из суммы баллов за выполненные задания + поощрительные баллы за активность на семинарских занятиях + оценка за итоговый тест и вычитания штрафных баллов за несвоевременное выполнение заданий и теста:

<u>Уровни</u>	<u>Показатели</u>
Незачтено	менее 12 баллов
Зачтено	12 баллов и более

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view?id=16630>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

Основная литература:

1. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. — 2-е изд., доп. — М. : Академия, 2004. — 208с.

2. Вяткин Л.А.. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. — 3-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 208 с.

3. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

4. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М.: Академ принт. - 2010. - 112 с

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Алешин В.М.. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 152 с.

2. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В. И. Тыкул. — М. : Просвещение, 1990. — 159 с.

Интернет-ресурсы

1. Дьяков А. С. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. С. Дьяков, А. Ю. Яговкин. - 2004. - URL: http://www.kuztur42.narod.ru/_private/O_posobie_djakov.pdf

2. Журнал «Азимут» [Электронный ресурс]. – Федерация спортивного ориентирования России. – 2022. - URL: <https://rufso.ru/journal-azimut/>

3. Парковое ориентирование [Электронный ресурс]: Федерация спортивного ориентирования Оренбургской области. - 2017. - URL: <http://oren-orient.narod.ru/first.html>

Российские правила соревнований по рогейну [Электронный ресурс]: Федерация рогейна России. - 2006-2018. - URL: <http://www.rogaining.ru/rules/rus-rogaining-rules>

4. Спортивное ориентирование в Томске [Электронный ресурс]. – Томская Федерация спортивного ориентирования. – 2005-2013. – URL: www.orient.tomsk.ru

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

– спортивные сооружения закрытые и на открытом воздухе, отвечающие необходимым требованиям;

– местность с подготовленными топографическими материалами;

– карты местности, компаса, средства отметки контрольных пунктов, нагрудные планшеты для зимнего ориентирования;

– лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;

– доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийные, аудио-, видеоматериалы, картографический материал.

15. Информация о разработчиках

Загородникова Дарья Михайловна, кафедра физической культуры и спорта ФФК, преподаватель.