

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

Факультет физической культуры



Рабочая программа дисциплины

**Спортивное ориентирование**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

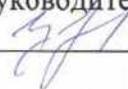
Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Бакалавр**

Год приема  
**2020**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.В.ДВ.02.02

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
 О.И. Загревский

Председатель УМК  
 Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ПК-1 - Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

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

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИПК 1 .1 - Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности.

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.

## **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**

Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2)

## **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 часа, из которых:

- лекции: 6 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 20 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
<b>Тема 1.</b> 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.
<b>Тема 2.</b> 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.
<b>Тема 3.</b> 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.
<b>Тема 4.</b> 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.
<b>Тема 5.</b> Ориентирование на местности в заданном направлении. Ориентирование по выбору.	Дисциплины по спортивному ориентированию. Заданное направление. Ориентирование по выбору. Особенности дисциплин. Планирование дистанций.
<b>Тема 6.</b> Контроль расстояния: визуальный, шаговый	Работа с азимутом. Определение направления. Измерение длины шага. Контроль расстояния.
<b>Тема 7.</b> Парковое ориентирование.	Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спринт. Парковое ориентирование. Особенности паркового ориентирования. Участие в соревнованиях по парковому ориентированию.
<b>Тема 8.</b> Лыжное ориентирование.	Лыжное ориентирование. Экипировка спортсменов. Дисциплины лыжного ориентирования. Виды соревнований лыжного ориентирования. Подготовка дистанций.
<b>Тема 9.</b> Маркированная трасса	Маркированная трасса. Особенности дисциплины. Участие в тренировочных мероприятиях.
<b>Тема 10.</b> 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 лощине

**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.

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

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

<b>4.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>3 - 5</b>	<b>-2</b>	<b>+1</b>
	<b>Итого</b>	<b>12-24</b>	<b>-7</b>	<b>+6</b>

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.php?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](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](http://www.orient.tomsk.ru)

а) основная литература:

### **13. 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.

### **14. Информация о разработчиках**

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