

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«29» ноября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Теория и методика спортивного ориентирования»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный ориентирование»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный ориентирование»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная 3 курс 5 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры Теории и методики
циклических видов спорта
протокол № 1
от «1» сентября 2022 г.
Заведующий кафедрой
Маслова И.Н. Маслова
Руководитель ОПОП ВО
Маслова И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 1
от «20» октября 2022 г.
Начальник учебного отдела
Маркина В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
Цареградская И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика спортивного ориентирования» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный ориентирование» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Глушко Т.С. - преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта

Рецензенты:

Петренко М.Я. к.пед.н., доцент, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
5. Фонд оценочных средств	12
6. Перечень основной и дополнительной литературы	19
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	20
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	21
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	21

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ПК - 2, ПК-4.

Профессиональные компетенции:

ПК-2. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся и контроля результатов освоения.

ПК-4. Способен проводить мониторинг физической подготовки, физического развития населения, спортивной подготовки занимающихся

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер занимающихся различного возраста;	ПК-2
методы определения физического развития населения	ПК-4
Умения:	
правильно выбирать и применять виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности при организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях;	ПК-2
выявлять уровень физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом;	ПК-4
Навык и\или опыт деятельности:	
анализа плана тренировочного занятия, выбора формы проведения тренировочного занятия;	ПК-2
- разработки системы оценки достижения планируемых результатов освоения оздоровительных программ	
- проведения мониторинга физического состояния и здоровья в процессе спортивной подготовки занимающихся.	ПК-4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Теория и методика спортивного ориентирования» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной формам обучения. Вид аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Дневное обучение	Заочное обучение
	Семестры	Семестры
	5	
Контактная работа преподавателя с	36	

обучающимися:			
В том числе:			
Лекции (Л)		14	
Лабораторные занятия (ЛЗ)			
Практические занятия (ПЗ)		22	
Вид аттестации		экзамен	
Самостоятельная работа студента (СРС)		99	
Контроль (К)		9	
Общая трудоемкость дисциплины:	всего часов:	144	
	всего зачетных единиц:	4	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (дневное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт-роль
1.	Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания;	2		2		
2.	- Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика; - Основы техники и тактики ориентирования;	2		4		
3.	- Методика обучения приемам и способам ориентирования;	2		8		
4.	- Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.	2		4		
5.	- Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и взрослыми спортсменами - Основы системы многолетней спортивной подготовки в ориентировании	2		2		
Всего часов по видам занятий		14		22	99	9
ИТОГО часов		144				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания;	История развития спортивного ориентирования	1,2,3,4,8
2.	Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика; - Основы техники и тактики ориентирования;	Снаряжение ориентировщика. Компас, типы компасов и работа с ними	1,2,3,4,7
3.	Методика обучения приемам и способам ориентирования;	Обучение способам ориентирования. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий. Организация передвижения.	1-7
4.	Организация и проведение	Спортивное ориентирование как вид спорта. Классификация маршрутов.	1,2,3,4,7

	соревнований по спортивному ориентированию.	Виды спортивного ориентирования. Спортивные дисциплины в спортивном ориентировании. Правила соревнований. Карты для ориентирования. Составление маршрутов	
5.	Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и взрослыми спортсменами - Основы системы многолетней спортивной подготовки в ориентировании	Планирование многолетней спортивной подготовки в ориентировании. Особенности подготовки детей, подростков и взрослых	1,2,3,4,7

Примечание:

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Выполнение конкретных заданий.
6. Выполнение практических действий.
7. Тестирование.

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовка сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ПК-2	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер занимающихся различного возраста; Умеет: правильно выбирать и применять виды и формы физкультурно-оздоровительной деятельности при организации досуговой деятельности и активного отдыха в организациях; Владеет: анализа плана тренировочного занятия, выбора формы проведения тренировочного занятия; – - разработки системы оценки достижения планируемых результатов освоения оздоровительных программ
ПК-4	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: методы определения физического развития населения Умеет: выявлять уровень физического состояния и здоровья в процессе занятий спортом; Владеет: – проведения мониторинга физического состояния и здоровья в процессе спортивной подготовки занимающихся.

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

Тематика устных, письменных опросов соответствует с тематикой лекционного материала (см. пункт 4.1.).

Критерии оценки:

«5» **баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» **балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» **балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Примерные тестовые задания

1. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь до КП:
 - а) заданное направление +
 - б) маркированная дистанция
 - в) по выбору

2. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время:
 - а) записывается в общий протокол
 - б) результат аннулируется и заносится в протокол самым последним, без места +
 - в) не учитывается вообще

3. Вы опоздали на старт. Ваши действия:
 - а) получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем
 - б) не выходить на старт
 - в) сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию когда скажет судья старта +

4. Истекло «Контрольное время». Ваши действия:
 - а) сразу идти на финиш +
 - б) поискать следующий КП и потом пойти на финиш
 - в) до конца пройти дистанцию

5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке:
 - а) маркированная дистанция
 - б) заданное направление
 - в) по выбору +

6. Выберите правильное значение выражения «Контрольное время»:
 - а) время, с которого начинается хронометраж
 - б) время, в течение которого участник может находиться на дистанции ориентирования +
 - в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

7. Вы отметились на «Чужом» КП. Ваши действия:
 - а) бежать на следующий КП
 - б) бежать на финиш
 - в) продолжить искать нужный КП и отметить его в резервной клетке или отметить чипом +

8. Как определяются результаты участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении:
 - а) участникам, показавшим одинаковое время, присуждается одинаковое место +
 - б) место у стартовавшего позже
 - в) место лучше у того, кто раньше стартовал

9. Что делать если вы пришли на «Чужой» КП:

- а) бежать на финиш
- б) сделать отметку и бежать на следующий КП
- в) не отмечаясь бежать на «Свой» КП +

10. С какого момента начитается отсчёт времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении:

- а) с момента получения карты
- б) с момента команды «СТАРТ» +
- в) с момента вызова участника

11. Что происходит с результатом участника, который потерял контрольную карточку или иное средство отметки:

- а) результат аннулируется +
- б) участнику даётся право повторного прохождения дистанции
- в) результат вносится в протокол, в зависимости от бегового времени

12. Что означает выражение «результат аннулирован»:

- а) беговое время на маркированной дистанции без учёта штрафа
- б) результат, время которого не зачитывается и место не присуждается в связи с нарушением правил +
- в) абсолютно лучший результат всех участников, бежавших эту дистанцию

13. Что такое масс старт:

- а) гонка с общего старта +
- б) старт на эстафете
- в) групповой старт на зимней дистанции

14. Какими картами пользуются ориентировщики:

- а) географическими
- б) геодезическими
- в) спортивными +

15. Выберите правильное значение выражения «Полигон»:

- а) участок местности со стационарными КП, на котором проводятся тренировки и соревнования +
- б) перегон между двумя КП
- в) место определения судьями точности нанесения КП на карту

16. Что такое азимут:

- а) конечный ориентир, помогающий выйти на КП
- б) угол, между направлением на север и направлением на предмет +
- в) краткое описание КП относительно его ориентира

17. Выберите правильное значение выражения «Молоко»:

- а) труднопроходимый лес
- б) участок местности, с насыщенным мелким рельефом
- в) участок местности, не имеющий ориентиров +

18. Как определить результат участника:

- а) сложить время старта и финиша
- б) вычесть время старта из времени финиша +
- в) вычесть время финиша из времени старта

19. Выберите правильное значение выражения «Привязка КП»:

- а) сочетание ориентиров, влияющих на выбор КП
- б) конечный ориентир, с которого берётся КП
- в) сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути +

20. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении не отметил один КП:

- а) результат записывается в общий протокол в зависимости от бегового времени
- б) результат аннулируется +
- в) результат зачитывается и записывается после результатов участников, прошедших всю дистанцию

21. Выберите правильное значение выражения «Легенда КП»:

- а) уточнение местоположения КП на объекте местности и относительно его +
- б) хорошо заметный ориентир
- в) ориентир, на котором установлен знак КП

22. Что происходит с результатом участника, который на дистанции в заданном направлении отметил один лишний КП:

- а) результат аннулируется
- б) результат засчитывается как правильный и вносится в протокол, в зависимости от бегового времени +
- в) из результата участника вычитывается часть времени, потраченного на поиск лишнего КП

23. Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия:

- а) спрошу, на какой КП они бегут
- б) побегу за ними
- в) пойду на КП, не обращая на них внимания +

24. Выберите правильное значение выражения «Штрафное время»:

- а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования
- б) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП +
- в) время, которое прибавляется к результату участника за опоздание на старт

25. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия:

- а) пойду самостоятельно выяснять причины
- б) никому не скажу
- в) сообщу тренеру или представителю команды +

26. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции. Кто должен считать их прохождение:

- а) судья должен считать и говорить сколько кругов осталось пройти
- б) сам участник +
- в) тренер должен говорить участнику сколько кругов он прошёл

27. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции:

- а) пройти через финиш +
- б) вернуться в лагерь
- в) уехать домой

28. Как проходит спортсменом дистанция в заданном направлении:

- а) в любом порядке
- б) по маркеру
- в) в порядке, установленном судьями +

29. Что такое контрольная карточка:

- а) документ, в котором делается отметка, посещённых участником КП +
- б) документ, где стоит допуск врача на соревнования
- в) документ, в котором указана возрастная группа участника

30. Назовите вид дистанции, в которой порядок прохождения КП и путь до него выбирает сам участник:

- а) ski-атлон
- б) по выбору +
- в) заданное направление

Критерии оценки:

- «5» баллов – не менее 80 % правильных ответов
- «4» балла – не менее 60 % правильных ответов
- «3» балла - не менее 50 % правильных ответов
- «2» балла - менее 50 % правильных ответов

5.3 Перечень примерных вопросов для итоговой аттестации (экзамен)

1. Основные нормативно-правовые документы в ориентировании. Федеральный закон об основах туристской деятельности в РФ.
2. Определение ориентирования, его цели, задач, значения.
3. Формы и виды ориентирования, их краткая характеристика.
4. Значение ориентирования в реабилитации и оздоровлении лиц с ограниченными возможностями.
5. Туристские организации. Их роль в развитии ориентирования.
6. Зарождение и основные этапы развития ориентирования.
7. Характеристика современного периода развития ориентирования.
8. Правила составления маршрутов.
9. Паспорт маршрута.
10. Ориентирование на местности в туристском походе.
11. Обучение способам ориентирования.
12. Техника передвижения и преодоления естественных препятствий.
13. Организация передвижения.
14. Спортивное ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования.
15. Классификация маршрутов в спортивном ориентировании.

16. Спортивные дисциплины в спортивном ориентировании..
17. Спортивное ориентирование и его виды.
18. Карты для ориентирования.

Критерии оценивания обучающегося на зачете

«Зачтено» - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

«Не зачтено» - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Сетевая электронная библиотека ООО «Издательство «Лань».
2. ООО «Электронное издательство «Юрайт»

Дополнительная литература:

1. ООО «Консультант студента».
2. ООО «КноРус медиа»

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) w.w.w. vgifk.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>
10. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
11. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

(МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГАС, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Теория и методика спортивного ориентирования» используются: компас, топографические карты, методический кабинет 417, мультимедийное оборудование (видеопроектор, ноутбук), библиотека института.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изме- нения	Наименование изменения	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения
1			
2			
3			