

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. В.05
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивное ориентирование

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: заочная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	4	4
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	136	136
Контроль	3,75	3,75
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н, доцент Пиянзин А.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленность (профиль)
«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2028 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «23» сентября 2022 г.).

Спортивное ориентирование.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Программа является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Является достижение высоких результатов на областном уровне и участие сильнейших спортсменов во Всероссийских соревнованиях. Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины. Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Совершенствование занимающимися технической и тактической подготовки

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Физическая культура и спорт», «Анатомия и физиология человека (спец курс)», «Теория и методика физической культуры», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1», «Легкая атлетика», «Лыжный спорт».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Основы спортивно-оздоровительного туризма»; «Материально-техническое обеспечение в рекреации и спортивно-оздоровительном туризме», «Теория и методика физической рекреации и туризма», «Туризм».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей	ПК-1.1. Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	Знать: критерии набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также с учетом индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся
		Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
обучающихся	Федерации	Владеть: принципами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе
	ПК-1.2. Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
		Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
		Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
	ПК-1.3. Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с	Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
		Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	ограниченными возможностями здоровья)	её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
		Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Ср.1	Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Виды соревнований по спортивному ориентированию	3	18	20		Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.1	Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Виды соревнований по спортивному ориентированию	3	2	20		
Модуль 1	Ср.2	История развития спортивного ориентирования.	3	18	20		Доклад с презентацией
Модуль 1	Пр.2	Снаряжение ориентировщика. Основы техники и тактики ориентирования	3	2	20		конспект
Модуль 1	Ср.3	Снаряжение ориентировщика. Основы техники и тактики ориентирования	3	18			
Модуль 1	Ср.4	Методика обучения приемам и способам ориентирования	3	18			
Модуль 1	Ср.5	Методика обучения приемам и способам ориентирования	3	18			
Модуль 1	Ср.6	Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.	3	22	20		
Модуль 1	Ср.7	Основы системы многолетней спортивной подготовки в ориентировании	3	24			конспект
Модуль 1	ПА		3	0,25			
Модуль 1	Контроль		3	3,75			
Итого:				144	100		

Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов

5. Образовательные технологии

1. Педагогическая (способствовать социализации, формированию общей культуры личности обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни);
2. Тренерская (способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции);
3. личностно-ориентированные.
4. организационно-управленческая;
5. технологии дифференцированного обучения.
6. коммуникативные.
7. технологии поэтапного формирования умений и навыков.
8. технология традиционного обучения развития.
9. традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные.
10. практическое занятие. Методы: наглядные, практические.
11. технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют, анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Выполнять практические задания.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

Уметь оценивать технику двигательного действия.

Знать правила проведения соревнований.

Знать требования к материально-техническому оснащению.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	ПК-1	Вопросы к зачету № 1-30
3	ПК-1	Дискуссия. Методика обучения приемам и способам ориентирования
3	ПК-1	Модуль 1 Основы техники и тактики ориентирования
3	ПК-1	Письменные работы, доклад, презентация.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)
Выполнение письменных работ на тему:

Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию
4	Ориентирование карты на местности. Определение точки стояния различными способами
5	Виды ориентирования. Способы восстановления потерянной ориентировки. Ориентиры линейные и точечные.
6	Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию
7	Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование. Краеведение.
8	Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований
9	Составление примерных недельных циклов тренировки по этапам подготовки.
10	Методика спортивных тренировок разных возрастных групп.
11	Методика спортивных тренировок в группах начальной подготовки и УТГ.
12	Методика спортивных тренировок в группах спортивного совершенствования.
13	Определение уровня подготовленности занимающихся.
14	Систематизация и классификация видов спорта.
15	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта, в том числе организация судейства.
16	Организация и проведение контрольных тренировок.
17	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта;
18	Классификация средств спортивной тренировки.
19	Управление и планирование в спортивной тренировке.
20	Система спортивной и соревновательной деятельности.
21	Общие принципы динамики нагрузок и соотношения работы преимущественной направленности.
22	Соотношение нагрузки и ее распределение по этапам подготовки.
23	Формы построения учебно-тренировочных занятий.
24	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
25	Контроль в избранном виде спорта.
26	Отбор спортсменов в избранном виде спорта в процессе многолетней подготовки.
27	Организация и проведение соревнований (составление положения, календаря).
28	Составление текущих, перспективных и оперативных планов спортивной подготовки в группах НП, УТГ и СС.
29	Основные требования спортивного отбора в избранном виде спорта.
30	Методы спортивного отбора и ориентации на начальном этапе (этапе углубленной специализации, этапе спортивного совершенствования) спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Краткое описание и регламент выполнения

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

7.2.2. Дискуссия

(наименование оценочного средства)

Краткое описание и регламент выполнения

Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень дискуссионных тем:

1. Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания.
2. Виды соревнований по спортивному ориентированию.
3. История развития спортивного ориентирования.
4. Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
5. Основы техники и тактики спортивного ориентирования.
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, речь грамотная, собственная точка зрения хорошо аргументирована, студент отвечает на дополнительные вопросы;

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если позиция полностью раскрыта, представлена собственная точка зрения;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если позиция раскрыта частично, представлена собственная точка зрения, но студент не отвечает на дополнительные вопросы;

оценка «неудовлетворительно» студент не владеет теорией, не может объяснить свою точку зрения.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 3

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Сущность спортивного ориентирования и его развитие
2.	Определение понятий “техника” и “тактика” в спортивном ориентировании
3.	Классификация ошибок в спортивном ориентировании
4.	Роль зрительной памяти в спортивном ориентировании и упражнения для ее развития
5.	Психологическая характеристика ориентирования как вида спорта
6.	Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку ориентировщика
7.	Суть общей физической подготовки ориентировщика
8.	Роль внимания в спортивном ориентировании и способы его развития
9.	Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса
10.	Средства специальной подготовки.
11.	Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании
12.	В чем сущность системы планирования при обучении техники и тактики ориентирования
13.	Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований по ориентированию
14.	Что нужно учитывать при планировании дистанции массовых соревнований
15.	Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий
16.	Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию
17.	Организация питания спортсмена-ориентировщика
18.	Разновидности соревнований по спортивному ориентированию их характеристика
19.	Основные направления в планировании подготовки спортсмена-ориентировщика
20.	Как подвести личные и командные результаты соревнований
21.	Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания.

22.	Виды соревнований по спортивному ориентированию
23.	Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
24.	Основы техники и тактики спортивного ориентирования
25.	Правила соревнований по спортивному ориентированию
26.	Ориентирование карты на местности. Определение точки стояния различными способами
27.	Виды ориентирования. Способы восстановления потерянной ориентировки. Ориентиры линейные и точечные.
28.	Предстартовая разминка в соревнованиях по ориентированию
29.	Система спортивной и соревновательной деятельности.
30.	Общие принципы динамики нагрузок и соотношения работы преимущественной направленности.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
3	Зачет (по накопительному рейтингу)	«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-85 баллов – «отлично»;
- 84-70 баллов – «хорошо»;
- 69-55 баллов – «удовлетворительно»;
- 54 и ниже «неудовлетворительно».

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Белова Ю. В.	Теория и технология физического воспитания детей	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2	Ветков Н. Е.	Спортивные и подвижные игры	учебно-методическое пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
3	Пиянзин А. Н., Джалилов А. А.	Теория физической культуры и спорта	учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
4	Семенова, Г. И.	Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
5	Губа, В. П., Пресняков В. В.	Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований	учебно-методическое пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6	Миллер, Л. Л.	Спортивная медицина	учебное пособие	2015.	ЭБС "IPRbooks"
7	Губа, В. П.	Теория и методика современных спортивных исследований	монография	2016	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Макеева В. С.	Теория и методика физической культуры	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
2	Лазунина И. В.	Учебная и профессионально-ориентированная практика студентов	электрон. учеб. пособие	2015	Репозиторий ТГУ
3	Уманец, В. А.	Спортивная генетика. Курс лекций	учебное пособие	2010.	ЭБС "IPRbooks"
4	Григорьева, И. И. Черноног Д. Н., Нагорных Ю. Д.	Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса	электрон. текст	2016.	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004–. – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842–. – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018–. – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018–. – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON [Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002–. – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.