

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«27» января 2022г., протокол №5

Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Спортивное ориентирование»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-22

Тула 2022 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
рабочей программы дисциплины (модуля)

Разработчик:

Суханова М.Г., доцент каф. ФОР, к.п.н.



Суханова

1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) является ознакомление студентов со спортивным ориентированием, методикой обучения, формами и методами организации и проведения занятий с различными группами населения.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование у студентов умений и навыков спортивного ориентирования;
- применение умений и навыков самостоятельной организации различных форм физкультурно-спортивных занятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- 1) методику преподавания, режимы тренировочной работы (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 2) технологии профессионального спортивного совершенствования спортсменов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 3) виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 4) правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.1);
- 5) технологии спортивной тренировки в виде спорта (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 6) методики массового и индивидуального отбора в избранном виде спорта, правила соревнований по видам спорта и дисциплинам (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 7) критерии предварительного соревновательного отбора (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1);
- 8) комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.1).

Уметь:

- 1) обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 2) соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 3) пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 4) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 5) применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами (код компетенции – ПК-3, код индикатора – ПК-3.2);
- 6) проводить методически обоснованный отбор обучающихся в спортивную команду, повышать спортивную мотивацию и волю к победе участников спортивных соревнований (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);
- 7) контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2);
- 8) использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.2).

Владеть навыками:

- 1) проведения тренировочного процесса (код компетенции ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 2) контроля развития физических качеств спортсменов, обеспечения роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, командного взаимодействия, совершенствования универсальной физической и технико-тактической подготовки (код компетенции ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 3) постановки и контроля исполнения физиологической задачи тренировок, моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения (со-размерности) различных сторон подготовленности спортсменов (код компетенции ПК-3, код индикатора – ПК-3.3);
- 4) формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3).;
- 5) организации участия обучающихся в спортивных соревнованиях, контроля справедливости судейства, выполнения с обучающимися анализа их соревновательной практики (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3);
- 6) подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике (код компетенции – ПК-4, код индикатора – ПК-4.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	-	32	-	-	0	0,1	75,9
Итого	-	3	108	-	32	-	-	0	0,1	75,9
Заочная форма обучения										
3	ЗЧ	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9
Итого	-	3	108	2	6	-	-	0	0,1	99,9

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

4.2 Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы лекционных занятий
3 семестр	
1	Общая характеристика спортивного ориентирования
2	История возникновения и развития спортивного ориентирования

4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафеты
2	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и чтение рельефа на карте
3	Техническая и тактическая подготовка ориентировщика
4	Чтение и ориентирование карты
5	Измерение расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
6	Способы ориентирования. Выбор оптимального варианта движения. Порядок действий участника на дистанции
7	Общая физическая подготовка
8	Специальная физическая подготовка

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
9	Структура интеллектуальной деятельности в процессе занятий спортивным ориентированием. Интеллектуальная подготовка
10	Развитие психических процессов: внимания, памяти, оперативного мышления, специфичных для ориентирования
11	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию
12	Правила и организация соревнований по ориентированию в заданном направлении, в заданном направлении на лыжах, в эстафете, на маркированной трассе, по выбору
13	Методика постановки КП
14	Требования к картам. Корректировка карты. Подготовка карты к соревнованиям
15	Планирование и постановка дистанций.
16	Разновидности ориентирования: парковое ориентирование, ориент-шоу и др.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафеты
2	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и чтение рельефа на карте
3	Измерение расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
4	Способы ориентирования. Выбор оптимального варианта движения. Порядок действий участника на дистанции
5	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию
6	Разновидности ориентирования: парковое ориентирование, ориент-шоу и др.

4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

Очная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка реферата
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

Заочная форма обучения

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
-------	-------------------------------------

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
3 семестр	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Выполнение контрольно-курсовой работы
3	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Очная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов	
3 семестр			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	4
		Планирование и постановка тренировочной дистанции	6
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:	
		Работа на практических (семинарских) занятиях	16
		Подготовка реферата	14
		Итого	30
	Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Заочная форма обучения

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося		Максимальное количество баллов
3 семестр		
Текущий контроль успеваемости	Посещение лекционных занятий	10
	Работа на практических (семинарских) занятиях	20
	Выполнение контрольно-курсовой работы	30
Промежуточная аттестация	Зачет	40 (100*)

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
	Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для проведения практических занятий по спортивному ориентированию требуется тренировочный полигон в виде городской застройки, парковой зоны, с имеющейся для этой местности спортивной картой, оборудование для контрольных пунктов (матерчатые призмы, средство отметки на контрольном пункте - станции Sportident), электронные ЧИПы, ноутбук, программное обеспечение (OCAD, Sportident), спортивные карты, жидкостные компасы.

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Курченков А.А., Суханов В.М. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015.— 140 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47479.html> — ЭБС «IPRbooks».

7.2 Дополнительная литература

1. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ширинян А.А., Иванов А.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 112 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9877> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. — 4-е изд., стер. — Москва: Академия, 2009.

3. Новокрещенов В.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех [Электронный ресурс]: монография / Новокрещенов В.В., Мельникова Л.В., Мельников Д.А. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75955.html> — ЭБС «IPRbooks».

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: <https://tsutula.bibliotech.ru>;

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

4. <https://rufso.ru/> - официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России.

5. <https://orienteering.sport/> - сайт Международной федерации ориентирования.

9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.