

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 08.07.2025 12:22:21 Уникальный контрольный ключ: 04c19ed88fb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	МИНОВЕРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Спортивное ориентирование" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	--	--------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

### **Спортивное ориентирование**

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент индустрии спорта и туризма

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год(ы) набора 2025

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2025г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

**Рабочая программа дисциплины (модуля) Спортивное ориентирование.  
Направление подготовки (специальность) 49.03.03 Рекреация и  
спортивно-оздоровительный туризм. Направленность (профиль) Менеджмент  
индустрии спорта и туризма. Присваиваемая квалификация (степень)  
Бакалавр. Форма обучения очная. Год(ы) набора 2025**

Проректор по учебной работе                      утверждено 24.02.25                      А.А. Саламатов

Ученым советом факультета индустрии спорта и туризма

Протокол заседания № 2 от 13.02.2025

Председатель Ученого совета  
факультета индустрии спорта и  
туризма    согласовано    С.Н. Талызов

**Заседанием кафедры индустрии спорта**

Протокол заседания № 2 от 12.02.2025

Заведующий кафедрой                              согласовано    В.Д. Иванов

Автор (составитель)    В.Д. Иванов

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО  
«ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Спортивное ориентирование» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья в процессе занятий спортивным ориентированием, туристическим многоборьем и краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности. Психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 1) Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 2) Формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 4) Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- 5) Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- 6) Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- 7) Развитие познавательного интереса к Спортивному ориентированию, туризму и краеведению.
- 8) Приобретение определенных знаний по ориентированию, краеведению, технике пешеходного туризма.

Задачи воспитательного характера: повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.О.03.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Основы спортивно-оздоровительного туризма

Спортивный отбор

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Теория и методика физической культуры и спорта

Биомеханика двигательной деятельности

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-4: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**

**Знать:**

Демонстрирует знания особенностей проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения

**Уметь:**

Осуществляет разработку программ тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта

**Владеть:**

Демонстрирует способности проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у



занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Уметь:**

Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:**

Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь**

**Знать:**

Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.

**Уметь:**

Осуществляет соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности

**Владеть:**

Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдение техники безопасности, оказания первой помощи в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**ПК-3: Способен проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения**

**Знать:**

Знает особенности планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения

**Уметь:**

Умеет проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения

**Владеть:**

Владеет методами планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения

**ПК-4: Способен организовать проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами команды субъекта**

**Знать:**

особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения

**Уметь:**

разработать программы тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта

**Владеть:**

формами, средствами и методами проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.



**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.1.2	ОПК-4.1. Демонстрирует знания особенностей проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта, особенности построения соревновательной деятельности. Воспитания у занимающихся социально-значимые личностные качества, проведение профилактики негативного социального поведения
3.1.3	ОПК-6.1. Демонстрирует знание основ безопасности жизнедеятельности, профилактики травматизма при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, правил оказания первой доврачебной помощи.
3.1.4	ПК-3.1. Знает особенности планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения
3.1.5	ПК-4.1. Знает теорию и практику организации системы отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3.2.2	ОПК-4.2. Осуществляет разработку программ тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта; применять методы организации, контроля и оценки деятельности занимающихся на занятиях, для коррекции процесса подготовки по избранному виду спорта
3.2.3	ОПК-6.2. Осуществляет соблюдение техники безопасности, профилактик травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности
3.2.4	ПК-3.2. Умеет проводить планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения
3.2.5	ПК-4.2. Умеет проводить анализ данных профильной информационной системы по виду спорта, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав команды субъекта
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	УК-7.3. Имеет навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3.2	ОПК-4.3. Демонстрирует способности проведения тренировочных занятий различной направленности и воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения
3.3.3	ОПК-6.3. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, соблюдение техники безопасности, оказания первой помощи в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
3.3.4	ПК-3.3. Владеет методами планирования и методического сопровождения физической подготовки и физического развития населения
3.3.5	ПК-4.3. Владеет методами проведения отбора спортсменов в основной и резервный составы команды субъекта

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Общая трудоемкость</b>	<b>2 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 32 самостоятельная работа : 36,7 : контактная работа: 35,3 ИКР: 3,3	Виды контроля в семестрах: зачеты 3



**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Лекции</b>			
1.1	Тема 1. Понятие о спортивном ориентировании и его отличия от простого ориентирования на местности. Основные понятия и терминология дисциплины «Спортивное ориентирование». Основные цели и задачи дисциплины. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой Тема 2. История спортивного ориентирования Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта и России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значения ориентирования. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.2	Тема 3. Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования. Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.3	Тема 4. Карта. Общие требования к спортивной карте. Условные знаки. Спортивная карта в современных условиях – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, содержание которой отражает проходимость местности и информативность изображения объектов. Необходимое условие использования района для соревнований – наличие спортивной карты. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы соревнований и оборудует их на местности. Точная, объективная, информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу – основа технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Один из основных принципов Международной Федерации Ориентирования (IOF) гласит: «Ни один из 6 участников не должен получить преимущества или пострадать по вине карты!». Это накладывает особые обязательства к работе спортивных картографов. История развития спортивной картографии отражает эволюцию ориентирования как вида спорта. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



1.4	<p>Тема 5. Техника и тактика спортивного ориентирования</p> <p>Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско - спортивной направленности одно из значимых мест занимает спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который выдвигает высокие требования к физической, теоретической и тактико- технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием являются действенным способом привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, моральному, волевому и патристическому воспитанию молодого поколения. Понятие о топографии. План и карта их подобие и отличие. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте и на местности. Работа с курвиметром. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Компас. Понятие об азимуте.</p> <p>Техника спортивного ориентирования. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний. Контрольный пункт, его оборудование и размещение на местности. Быстрое определение местонахождения КП на местности по его легенде. Условные знаки местонахождения КП (пиктограммы - легенды). Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании: • чтение карты; • движение по линейным ориентирам; • использование приема «большого пальца»; • чтение условных знаков; • компас, работа с компасом; • взятие азимута, грубый азимут; • движение по опорным ориентирам; • движение по рельефу; • точный азимут и движение по азимуту; • выбор между линейными ориентирами; • виды бега «в мешок», бег «с упреждением», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры, движение по рельефу траверсом без потери высоты (бег по «горизонталям»); • выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП; • факторы, влияющие на выбор варианта (в зависимости от рельефа, от сложности карты).</p> <p>/Лек/</p>	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.5	<p>Тема 6. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика</p> <p>Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного ориентирования. Основные качества спортсмена-ориентировщика: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость. Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх».</p> <p>Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (1 час). Режим дня при занятиях физической культурой та спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Практические занятия. Разработка режима дня юного ориентировщика. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.</p> <p>/Лек/</p>	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



1.6	Тема 7. Профилактика травматизма Профилактика травматизма во время подготовки, постановки и прохождения трасс. Обеспечение безопасности при организации и проведении тренировочной, соревновательной по спортивному ориентированию, а так же рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. Обязанности участников при выполнении правил безопасности. Оказание первой доврачебной помощи при различных типах ран, вывихах, растяжениях. Наложение повязок на разные участки тела при ушибах, порезах, потёртостях. Состав походной аптечки на группу 6-8 человек. Упаковка. Транспортировка. /Лек/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>				
2.1	Тема 2. История спортивного ориентирования Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта и России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значения ориентирования. 5  Спортивное ориентирование, как и все виды спорта, имеет свою историю возникновения и развития. Впервые в истории организовали соревнования по спортивному ориентированию спортсмены норвежского города Берген из общества «Турнфёренинг» 20 июня 1897 г. Первоначально новый вид спорта в Норвегии не получил признания, но им заинтересовались спортсмены из соседних с Норвегией стран – Финляндии и Швеции. В 1905 г. в Финляндии была создана первая в мире организация любителей бега с картой и компасом. С 1912 года начали регулярно проводить соревнования по спортивному ориентированию в Швеции. Активно начали культивировать новый вид спорта датчане и швейцарцы. В 1961 году была создана Международная федерация ориентирования, в которую вошли 10 государств: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Основной задачей федерации становится организация международных соревнований и включение нового вида в программу Олимпийских игр. Элементы спортивного ориентирования впервые встречаются у немецкого педагога и практика физического воспитания XIX века Гутс-Мутса. Автор дал описание занятий по кроссовой подготовке в лесу с одновременным заданием по ориентированию. Начинания Гутс- Мутса получили широкое распространение в национальных гимнастических школах Дании, Великобритании, Нидерландов, Франции, Швейцарии, Швеции и некоторых других стран. Кроссовая подготовка становится менее монотонной. В середине XIX века элементы ориентирования начинают использовать в боевой подготовке личного состава некоторых зарубежных стран. /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



2.2	<p>Тема 3. Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования</p> <p>Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования. Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретает соревновательный опыт. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.</p> <p>Тема 4. Карта. Общие требования к спортивной карте. Условные знаки. Спортивная карта в современных условиях – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, содержание которой отражает проходимость местности и информативность изображения объектов. Необходимое условие использования района для соревнований – наличие спортивной карты. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы соревнований и оборудует их на местности. Точная, объективная, информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу – основа технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Один из основных принципов Международной Федерации Ориентирования (IOF) гласит: «Ни один из 6 участников не должен получить преимущества или пострадать по вине карты!». Это накладывает особые обязательства к работе спортивных картографов. История развития спортивной картографии отражает эволюцию ориентирования как вида спорта.</p> <p>Тема 5. Техника и тактика спортивного ориентирования</p> <p>Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско - спортивной направленности одно из значимых мест занимает спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который выдвигает высокие требования к физической, теоретической и тактико- технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием являются действенным способом привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, моральному, волевому и патриотическому воспитанию молодого поколения. Понятие о топографии. План и карта их</p>	3	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
-----	---	---	----	---



подобие и отличие. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте и на местности. Работа с курвиметром. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Компас. Понятие об азимуте. Техника спортивного ориентирования. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний. Контрольный пункт, его оборудование и размещение на местности. Быстрое определение местонахождения КП на местности по его легенде. Условные знаки местонахождения КП (пиктограммы - легенды). Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании: • чтение карты; • движение по линейным ориентирам; • использование приема «большого пальца»; • чтение условных знаков; • компас, работа с компасом; • взятие азимута, грубый азимут; • движение по опорным ориентирам; • движение по рельефу; • точный азимут и движение по азимуту; • выбор между линейными ориентирами; • виды бега «в мешок», бег «с упреждением», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры, движение по рельефу траверсом без потери высоты (бег по «горизонталям»); • выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП; • факторы, влияющие на выбор варианта (в зависимости от рельефа, от сложности карты).

Тема 6. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика  
Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного ориентирования. Основные качества спортсмена-ориентировщика: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость. Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (1 час). Режим дня при занятиях физической культурой та спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Практические занятия. Разработка режима дня юного ориентировщика. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.

Тема 7. Профилактика травматизма  
Профилактика травматизма во время подготовки, постановки и прохождения трасс. Обеспечение безопасности при организации и проведении тренировочной, соревновательной по спортивному ориентированию, а так же рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. Обязанности участников при выполнении правил безопасности.  
Оказание первой доврачебной помощи при различных типах ран, вывихах, растяжениях. Наложение повязок на разные участки тела при ушибах, порезах, потёртостях. Состав походной аптечки на группу 6-8 человек.  
Упаковка. Транспортировка. /Пр/

**Раздел 3. Самостоятельная работа**



3.1	<p>Тема 1. Понятие о спортивном ориентировании и его отличия от простого ориентирования на местности. Основные понятия и терминология дисциплины «Спортивное ориентирование». Основные цели и задачи дисциплины. Ориентирование – средство физического воспитания, оздоровления, закалывания. Эмоциональность, связь с природой</p> <p>Тема 2. История спортивного ориентирования Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта и России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значения ориентирования. 5</p> <p>Спортивное ориентирование, как и все виды спорта, имеет свою историю возникновения и развития. Впервые в истории организовали соревнования по спортивному ориентированию спортсмены норвежского города Берген из общества «Турнфёренинг» 20 июня 1897 г. Первоначально новый вид спорта в Норвегии не получил признания, но им заинтересовались спортсмены из соседних с Норвегией стран – Финляндии и Швеции. В 1905 г. в Финляндии была создана первая в мире организация любителей бега с картой и компасом. С 1912 года начали регулярно проводить соревнования по спортивному ориентированию в Швеции. Активно начали культивировать новый вид спорта датчане и швейцарцы. В 1961 году была создана Международная федерация ориентирования, в которую вошли 10 государств: Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция и Швейцария. Основной задачей федерации становится организация международных соревнований и включение нового вида в программу Олимпийских игр. Элементы спортивного ориентирования впервые встречаются у немецкого педагога и практика физического воспитания XIX века Гутс-Мутса. Автор дал описание занятий по кроссовой подготовке в лесу с одновременным заданием по ориентированию. Начинания Гутс- Мутса получили широкое распространение в национальных гимнастических школах Дании, Великобритании, Нидерландов, Франции, Швейцарии, Швеции и некоторых других стран. Кроссовая подготовка становится менее монотонной. В середине XIX века элементы ориентирования начинают использовать в боевой подготовке личного состава некоторых зарубежных стран.</p> <p>Тема 3. Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования. Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими</p>	3	36,7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
-----	--	---	------	---



соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Тема 4. Карта. Общие требования к спортивной карте. Условные знаки. Спортивная карта в современных условиях – это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в специфических условных знаках, содержание которой отражает проходимость местности и информативность изображения объектов. Необходимое условие использования района для соревнований – наличие спортивной карты. С помощью карты начальник дистанции планирует трассы соревнований и оборудует их на местности. Точная, объективная, информативная карта, выполненная по стандартизированным рекомендациям и легко читаемая на бегу – основа технически совершенной дистанции, залог обеспечения спортивной справедливости. Один из основных принципов Международной Федерации Ориентирования (IOF) гласит: «Ни один из 6 участников не должен получить преимущества или пострадать по вине карты!». Это накладывает особые обязательства к работе спортивных картографов. История развития спортивной картографии отражает эволюцию ориентирования как вида спорта.

Тема 5. Техника и тактика спортивного ориентирования  
Среди разнообразных средств воспитания и образования туристско - спортивной направленности одно из значимых мест занимает спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование – популярный вид спорта, который выдвигает высокие требования к физической, теоретической и тактико-технической подготовке юных спортсменов. Занятия спортивным ориентированием являются действенным способом привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, моральному, волевому и патриотическому воспитанию молодого поколения. Понятие о топографии. План и карта их подобие и отличие. Общее понятие о масштабе карты. Числовой и линейный масштабы, их использование. Измерение и откладывание расстояний на карте и на местности. Работа с курвиметром. Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах. Компас. Понятие об азимуте.  
Техника спортивного ориентирования. Измерение расстояний на карте и местности. Развитие глазомерного способа определения расстояний. Контрольный пункт, его оборудование и размещение на местности. Быстрое определение местонахождения КП на местности по его легенде. Условные знаки местонахождения КП (пиктограммы - легенды). Освоение основных технических элементов в спортивном ориентировании: • чтение карты; • движение по линейным ориентирам; • использование приема «большого пальца»; • чтение условных знаков; • компас, работа с компасом; • взятие азимута, грубый азимут; • движение по опорным ориентирам; • движение по рельефу; • точный азимут и движение по азимуту; • выбор между линейными ориентирами; • виды бега «в мешок», бег «с упреждением», с выходом на линейные и плоскостные ориентиры,



	<p>движение по рельефу траверсом без потери высоты (бег по «горизонталям»); • выбор варианта движения от старта до КП и от КП до КП; • факторы, влияющие на выбор варианта (в зависимости от рельефа, от сложности карты).</p> <p>Тема 6. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика Специальная физическая подготовка, как разновидность физического воспитания, специализированного к особенностям спортивного ориентирования. Основные качества спортсмена-ориентировщика: выносливость, сила, скорость, прыгучесть, гибкость. Практические занятия. Бег по пересеченной местности. Бег «вниз», «вверх». Преодоление заболоченной местности. Прыжки через яму с водой, ров, ручей. Прыжки по кочкам. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь (1 час). Режим дня при занятиях физической культурой та спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Практические занятия. Разработка режима дня юного ориентировщика. Практикум по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, солнечном и тепловом ударах и т.д.</p> <p>Тема 7. Профилактика травматизма Профилактика травматизма во время подготовки, постановки и прохождения трасс. Обеспечение безопасности при организации и приведении тренировочной, соревновательной по спортивному ориентированию, а так же рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности. Обязанности участников при выполнении правил безопасности. Оказание первой доврачебной помощи при различных типах ран, вывихах, растяжениях. Наложение повязок на разные участки тела при ушибах, порезах, потёртостях. Состав походной аптечки на группу 6-8 человек. Упаковка. Транспортировка. /Ср/</p>			
	<b>Раздел 4. ИКР</b>			
4.1	Индивидуальные консультации. Текущий контроль /ИКР/	3	3,3	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
2. Письменная работа (реферат).
3. Зачёт

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в семестре, письменная работа (реферат), результаты прохождения тестирования по теории в форме зачета

1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов
2. Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине
  1. Сущность спортивного ориентирования и его развитие.
  2. Разновидности соревнований по спортивному ориентированию их характеристика
  3. Условные спортивные топографические знаки.
  4. Нарисуйте “судейские” топографические знаки
  5. Главные “операции” глазомерной съемки при создании спортивной карты
  6. Топографическая съемка рельефа
  7. Определение понятий “техника” и “тактика” в спортивном ориентировании



8. Технические приемы и их сущность
9. Тактика прохождения различных участков дистанции
10. От чего зависит скорость бега на различных участках дистанции
11. Классификация ошибок в спортивном ориентировании
12. Психологическая характеристика ориентирования как вида спорта 10
13. Роль зрительной памяти в спортивном ориентировании и упражнения для ее развития.
14. Роль внимания в спортивном ориентировании и способы его развития
15. Суть общей физической подготовки ориентировщика
16. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку ориентировщика
17. Средства специальной подготовки.
18. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса 19. Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании
20. Организация питания спортсмена-ориентировщика
21. Основные направления в планировании подготовки спортсмена-ориентировщика
22. В чем сущность классического варианта планирования
23. В чем сущность системы планирования при обучении техники и тактики ориентирования 24. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию
25. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК)
26. Каким требованиям должно отвечать место проведения соревнований по ориентированию 27. Что нужно учитывать при планировании дистанции массовых соревнований.
28. Как подвести личные и командные результаты соревнований
29. Роль туризма и ориентирования при организации отдыха современного человека
30. Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, опросом уровня теоретических знаний по дисциплине (зачет).

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б. Перечень вопросов к зачету

1. Развитие спортивного ориентирования в России.
2. Развитие спортивного ориентирования в мире.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию (летние виды).
4. Правила соревнований по спортивному ориентированию (зимние виды).
5. Физические качества необходимые при занятии спортивным ориентированием.
6. Воспитание физических качеств необходимых при занятиях спортивным ориентированием. 7. Инвентарь для занятия спортивным ориентированием.
8. Обязанности судейской бригады обслуживающей соревнования по спортивному ориентированию.
9. Чтение спортивных карт и легенд.
10. Углубленное изучение основ топографии, детальное изучение условных знаков спортивных карт. 11
11. Принципы выбора оптимального пути движения.
12. Медицинское обслуживание и безопасность во время проведения соревнований.
13. Владение компасом и контроль направления.
14. Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании.
15. Технические приемы в ориентировании и их сущность.
16. Тактика прохождения различных участков дистанции.
17. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.
18. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.
19. Технические приемы взятия КП на местности в ориентировании.
20. Особенности обучения школьников спортивному ориентированию
21. Что такое спортивная карта.
22. В каком году в СССР проводились первые соревнования по спортивному ориентированию?
23. Какие карты служат геодезической основой спортивных карт?
24. Охарактеризуйте бригадный и индивидуальный методы создания спортивных карт.



25. Что такое корректировка и из каких операций она состоит?
26. Что такое стереофотокарта?
27. Что такое ОСАД?
28. Что такое дигитайзер?
29. Какими умениями должен обладать современный спортсмен ориентировщик?
30. Каким образом следует преодолевать спортсмену ориентировщику длинные этапы при азимутальном движении?
31. Что такое опорные ориентиры?
32. Как осуществляется прием чтение карты «по большому пальцу»?
33. Дайте определение понятию азимут.
34. Дайте определение понятию фактическая скорость.
35. К каким видам спорта можно отнести спортивное ориентирование?
36. Что должен сделать участник соревнований по спортивному ориентированию после пересечения линии финиша?
37. Будет ли засчитан результат участнику соревнований по спортивному ориентированию, опоздавшему на старт?
38. Будет ли засчитан результат участнику соревнований, потерявшему контрольную карточку?

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Оценка Отлично/зачтено/ - 18–20 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий

Оценка Хорошо/зачтено/ - 14–17 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний

Оценка Удовлетворительно/зачтено/ - 10–13 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый

Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–9 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень



владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Оценка Отлично/зачтено/ - 25–30 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - высокий

Оценка Хорошо/зачтено/ - 20–24 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - средний

Оценка Удовлетворительно/ зачтено/ - 7–19 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - базовый

Оценка Неудовлетворительно/не зачтено - 0–6 баллов - Уровень освоения проверяемых компетенций - низкий

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

зачтено/

Оценка Критерии

«отлично».

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении

практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая

сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо».

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов.

Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«удовлетворительно»

Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного



материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно»

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
  - знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
  - знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
  - незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.



## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Ширинян А. А.	Спортивное ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности: учебное пособие для вузов ( <a href="https://e.lanbook.com/book/276635">https://e.lanbook.com/book/276635</a> )	Санкт-Петербург : Лань, 2023	ЭБС
Л1.2	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для спо ( <a href="https://urait.ru/bcode/545400">https://urait.ru/bcode/545400</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС
Л1.3	Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В.	Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/543661">https://urait.ru/bcode/543661</a> )	Москва : Юрайт, 2024	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1		Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций): учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=562693</a> )	Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018	ЭБС
Л2.2	Худик С.В., Близневская В.С., Близневский А.Ю., Худик А.А., Тарасенко А.П., Тарасенко Ю.В., Волкова О.Г.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=380243">https://znanium.com/catalog/document?id=380243</a> )	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа" ( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>
Э2	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a> <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> )
Э4	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
Э5	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы



Рабочая программа дисциплины "Спортивное ориентирование" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 19

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо - <https://www.consultant.ru/>

3. Справочник «Информо» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: <http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100-балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого



текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания,



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Рабочая программа дисциплины "Спортивное ориентирование" по направлению подготовки (специальности)  
49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" направленности (профилю) Менеджмент индустрии  
спорта и туризма ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 21

процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.