

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ЕДИНОБОРСТВ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.03 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 3 (ДВ.3)**  
**Б1.В.ДВ.03.02 ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

**Направление подготовки** – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль)** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Форма и сроки обучения** – очная (5 лет), заочная (5 л. 6 м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	7	72	10	20			42	зачет	
заочная	4 курс	72	2	4		3	63	зачет	

Махачкала  
2021

Омаров О.М. Рабочая программа дисциплины «Ориентирование».  
Махачкала: ДГПУ, 2021. 27 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры спортивных дисциплин в единоборствах  
(протокол № 8 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой Мансуров Т.М., к.в.н., доцент  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

Ученом совете факультета  
(протокол № 8 от «29» апреля 2021 г.)

Председатель совета

  
(ФИО, ученое звание) (подпись)

методическом совете ДГПУ  
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)

Председатель совета: д.фил.н., профессор И.А. Дибиров  
(ФИО, ученое звание)

  
(подпись)

© ФГБОУ ВО «ДГПУ», 2021

© О.М. Омаров, 2021



### 1. Цель и задачи освоения дисциплины.

Целью освоения дисциплины (модуля) «Ориентирование» является формирование у студентов систематизированных специальных знаний и умений в области теории и методики преподавания спортивного ориентирования; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

#### Задачи курса:

- вооружение будущего специалиста по физической культуре и спорту знаниями по истории, теории и методики обучения спортивного ориентирования;
- разностороннее воспитание физических качеств и способностей, обеспечивающих выполнение требований технико-физической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса к избранной профессии, стимулирование к творческому изучению учебной дисциплины «Ориентирование»;
- формирование умений научно-методической деятельности с учетом конкретных условий будущей трудовой деятельности выпускника;
- формирование умений и навыков проведения различных мероприятий по спортивному ориентированию;
- формирование профессиональных умений и навыков преподавателей физической культуры.

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Ориентирование» относится к дисциплинам (модули) по выбору 3 (ДВ3) вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «Ориентирование» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Спортивная подготовка обучающихся», «Анатомия», «Педагогика», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры и спорта», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика обучения», «Футбол», «Гандбол», «Спортивные игры», «Организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта», «Профессиональная деятельность детского тренера по базовым видам спорта», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции: УК-7; ОПК-3.

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Код и наименование	
<b>Универсальные компетенции</b>	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
	УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>
<b>Профессиональные компетенции</b>	

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается во VII семестре.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	30	6
Лекции	10	2
Практические занятия (ПЗ)	20	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	42	63
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Экзамен		3
Курсовой работа		
Расчетно-графические работы		
Контрольные работы		
Реферат		
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)</b>	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость</b>	72	72

## 5. Содержание дисциплины (модуля).

### 5.1. Тематический план

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения													
		Лекции				Практические занятия				Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль	
		очно	из них на практическую подготовку	ЗФО	из них на практическую подготовку	очно	из них на практическую подготовку	ЗФО	из них на практическую подготовку	очно	ЗФО	очно	ЗФО	очно	ЗФО
1	«Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования»	2										4	7	устный опрос; конспект	
2	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования»	4	2			4	2	1				4	8	устный опрос; конспект	
3	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	4	2	2		6	2	1				12	14	устный опрос; проектные методико-практические задания	
4	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»					2						4	8	устный опрос; реферат	
5	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании»					4	2	1				10	14	реферат; проектные методико-практические задания	
6	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»					4	2	1				8	12	реферат; проектные методико-практические задания	
	<b>ИТОГО</b>	10		2		20		4				42	63		
	Промежуточный контроль											3		зачет	

## 5.2. Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание
Тема		
<b>1. Содержание лекционного курса</b>		
1.1.	«Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования»	<p>Характеристика вида спорта, его отличительные особенности. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Влияние занятий спортивным ориентированием на здоровье человека.</p> <p>Значение спортивного ориентирования для формирования жизненно важных умений и навыков. Грани туризма и спортивного ориентирования: оздоровительная, спортивная, эстетическая, познавательная, социально-коммуникативная, эмоционально-психологическая, творческая.</p> <p>История развития спортивного ориентирования: возникновение спортивного ориентирования, развитие и спортивного ориентирования в России. Современная ситуация в сфере и спортивного ориентирования. Основные этапы в истории развития и спортивного ориентирования. Факторы, обусловившие развитие и спортивного ориентирования в России. Характеристика современного состояния и спортивного ориентирования в нашей стране.</p> <p>Туризм и спортивное ориентирование как активный отдых. Прикладное значение спортивного ориентирования. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.</p>
1.2	Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования	<p>Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты.</p> <p>Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Материал для копирования и вычерчивания карт. Определение азимута по карте.</p>
1.3	Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика	<p>Отличие условных спортивных и топографических знаков. Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые.</p> <p>План, карта, масштаб. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте.</p>
<b>2. Разделы практических/семинарских занятий</b>		
2.1	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования»	<p>Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Особенности проведения соревнований со школьниками.</p> <p>Ориентирование карты по компасу и линиям местности.</p> <p>Виды соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях. Подведение итогов.</p> <p>Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Материал для копирования и вычерчивания карт. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Измерение расстояния на местности: шагами, геометрический, с помощью ладони, прямоугольного треугольника, по видимым размерам предмета, по его угловой величине, по величине его тени, глазомерным способом, по слышимости звука. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.</p>
2.2	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	<p>Отличие условных спортивных и топографических знаков. Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые.</p> <p>Топографическая карта, компас, ориентирование на местности. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.</p> <p>План, карта, масштаб. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Выбор маршрута передвижения.</p>

		Личная и общественная гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль.
2.3	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»	<p>Техника безопасности при проведении занятий на местности и в закрытых помещениях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).</p> <p>Походная аптечка, её содержание. Оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Искусственное дыхание.</p> <p>Ответственность организации и руководителей за безопасное проведение занятий по спортивному ориентированию. Основные причины травматизма и несчастных случаев.</p> <p>Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах.</p> <p>Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.</p>
2.4	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании»	<p>Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды). Тренировочный процесс ориентировщиков как многолетний планомерный процесс. Этапы подготовки ориентировщиков в круглогодичном цикле тренировочного процесса.</p> <p>Организационно-педагогические условия подготовки юных ориентировщиков. Характеристика задач, структура занятий; назначение, содержание, построение тренировки, понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок, виды спортивной подготовки, принципы, этапы, методы обучения; ошибки, предупреждение и исправление.</p> <p>Теоретическая подготовка ориентировщика. Физическая подготовка ориентировщика: ОФП и СФП ориентировщика.</p> <p>Техническо-тактическая подготовка ориентировщика.</p> <p>Психологическая подготовка ориентировщика. Психологические средства восстановления.</p> <p>Восстановительные и оздоровительные мероприятия. Медико-биологические средства восстановления.</p> <p>Комплексный педагогический контроль за уровнем психофизической подготовленности юных ориентировщиков.</p>
2.5	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»	<p>Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Выполнение спортивных разрядов. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Права и обязанности судей.</p> <p>Единая всероссийская спортивная классификация. Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном ориентировании. Контрольные упражнения и соревнования. Судьи в спортивном ориентировании. Зачетная книжка спортсмена.</p>

### 5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

№	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы) для обсуждения на практическом занятии	Форма отчетности	Литература
1	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного	Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М.: Академия, 2008. 208 с.

	ориентирования»	<p>Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение.</p> <p>Материал для копирования и вычерчивания карт.</p> <p>Определение азимута по карте.</p> <p>Измерение расстояний по карте.</p>		2. Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2002. 314 с.
2	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	<p>Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Понятие масштаба.</p> <p>Измерение расстояний на карте и на местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. Создание простейших планов и схем.</p> <p>Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.</p> <p>Изображение рельефа на картах с помощью горизонталей. Указатели направления скатов.</p> <p>Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Движение по азимуту. Контрольный пункт, его оформление. Овладение навыками пользования электронным чипом на контрольном пункте и на финише.</p>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	
3	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»	<p>Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причина травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей.</p> <p>Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах.</p> <p>Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.</p>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М.: Академия, 2008. 208 с.
4	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании»	<p>Планирование учебно-тренировочного процесса в ориентировании.</p> <p>Перспективное, текущее, и оперативное планирование.</p> <p>Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание.</p> <p>Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок, запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.</p> <p>Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки спортсменов – ориентировщиков.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	2. Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2002. 314 с.
5	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»	<p>Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.</p> <p>Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.</p> <p>Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Выполнение спортивных разрядов. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Права и обязанности судей.</p>	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М.: Академия, 2008. 208 с.

### 5.3.1. Содержание практических занятий

#### 4 курс\_ VII семестр

1. Тема: «Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования» (4 часа).

Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Особенности проведения соревнований со школьниками.

Ориентирование карты по компасу и линиям местности.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях. Подведение итогов.

Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Материал для копирования и вычерчивания карт. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Измерение расстояния на местности: шагами, геометрический, с помощью ладони, прямоугольного треугольника, по видимым размерам предмета, по его угловой величине, по величине его тени, глазомерным способом, по слышимости звука. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

2. Тема: «Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика» (6 часов).

Отличие условных спортивных и топографических знаков. Спортивная карта и её особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение, карты цветные и черно-белые.

Топографическая карта, компас, ориентирование на местности. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.

План, карта, масштаб. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу. Движения с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение. Определение азимута по карте. Измерение расстояний по карте. Выбор маршрута передвижения.

Личная и общественная гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль.

3. Тема: «Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием» (2 часа).

Техника безопасности при проведении занятий на местности и в закрытых помещениях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Походная аптечка, её содержание. Оказание первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при переломах, кишечных заболеваниях, укусах змей и насекомых. Искусственное дыхание.

Ответственность организации и руководителей за безопасное проведение занятий по спортивному ориентированию. Основные причины травматизма и несчастных случаев.

Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и т.д. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах.

Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута; несоответствующее снаряжение; недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка; утомление, неопытность, нарушение дисциплины, паника, внешние факторы, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и т.д. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.

4. Тема: «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании» (4 часа).

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды). Тренировочный процесс ориентировщиков как многолетний плановый процесс. Этапы подготовки ориентировщиков в круглогодичном цикле тренировочного процесса.

Организационно-педагогические условия подготовки юных ориентировщиков. Характеристика задач, структура занятий; назначение, содержание, построение тренировки, понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок, виды спортивной подготовки, принципы, этапы, методы обучения; ошибки, предупреждение и исправление.

Теоретическая подготовка ориентировщика. Физическая подготовка ориентировщика: ОФП и СФП ориентировщика.

Техническо-тактическая подготовка ориентировщика.

Психологическая подготовка ориентировщика. Психологические средства восстановления.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия. Медико-биологические средства восстановления.

Комплексный педагогический контроль за уровнем психофизической подготовленности юных ориентировщиков.

5. Тема: «Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований» (4 часа).

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Выполнение спортивных разрядов. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях. Права и обязанности судей.

Единая всероссийская спортивная классификация. Положение о соревнованиях. Календари соревнований. Организация и проведение соревнований. Местность и дистанция в спортивном ориентировании. Контрольные упражнения и соревнования. Судьи в спортивном ориентировании. Зачетная книжка спортсмена.

#### 5.4. Задания самостоятельной работы

№	Раздел (тема) программы	Кол-во часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Лит-ра
1	«Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования»	4/7	<i>Написать конспект.</i> Характеристика вида спорта, его отличительные особенности. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания. История развития спортивного ориентирования: возникновение спортивного ориентирования, развитие и спортивного ориентирования в России. Факторы, обусловившие развитие и спортивного ориентирования в России.	Устный опрос	
2	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования»	4/8	<i>Написать конспект.</i> Виды соревнований по спортивному ориентированию. Особенности проведения соревнований со школьниками.	Устный опрос	
3	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	12/14	<i>Конспект + практическая демонстрация.</i> Условные спортивные топографические знаки. Нарисуйте – судейские топографические знаки. Охарактеризовать отличие спортивной карты от обычной топографической. Описать главные операции глазомерной съемки при создании спортивной карты. Измерение расстояний на местности при глазомерной съемке. Топографическая съемка рельефа. Выбор спортивного компаса и работа с ним.	Устный опрос; практико-ориентированные задания	1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М.: Академия, 2008. 208 с. 2. Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2002. 314 с.
4	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»	4/8	<i>Подготовка реферата.</i> Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий в лесу.	Реферат	

5	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании»	10/14	<i>Написание реферата.</i> Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика	Реферат	1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М.: Академия, 2008. 208 с. 2. Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2002. 314 с.
6	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»	8/12	<i>Написание реферата.</i> Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию	Реферат	

### 5.5. Темы рефератов

1. Общая физическая подготовка ориентировщика.
2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.
3. Средства специальной подготовки ориентировщика.
4. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
5. Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании.
6. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика.
7. Система планирования при обучении техники и тактики ориентирования.
8. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
9. Содержание и формы занятий по летнему спортивному ориентированию для школьников
10. Содержание и формы занятий по спортивному ориентированию для людей с ограниченными возможностями здоровья
11. Организация соревнований по спортивному ориентированию пешком и на колесах (ориентирование по тропам для инвалидов)
12. Анализ технико-тактической подготовленности ориентировщиков.
13. Анализ психологической подготовленности ориентировщиков
14. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.
15. Содержание и формы занятий по спортивному ориентированию для людей с ограниченными возможностями здоровья
16. Организация соревнований по спортивному ориентированию пешком и на колесах (ориентирование по тропам для инвалидов)
17. Анализ технико-тактической подготовленности ориентировщиков.
18. Суть общей физической подготовки ориентировщика.
19. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку ориентировщика.
20. Средства специальной подготовки по спортивному ориентированию.
21. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
22. Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании.
23. Топографическая подготовка и ориентирование.
24. Основы ориентирования на местности.

### 5.6. Творческие задания

1. Ориентирование или вычерчивание по карте пути с использованием топографии:
  - а) восприятие студентом ориентиров, которые можно видеть;
  - б) составление и использование карт-картинок для развития пространственного воображения;
  - в) масштаб при составлении карты;
  - г) восприятие форм пространственных фигур (рельеф);
  - д) условные обозначения, используемые на картах (условные знаки).
2. Выбор и реализация выбранного пути или простого маршрута (сопоставление карты и местности):
  - а) использование моделей рельефа;
  - б) составление карт по легенде или предоставленному изображению местности.

3. Восприятие окружающих предметов и местности с нарастанием сложности:
- а) спортивный зал;
  - б) детская площадка или сад;
  - в) знакомый парк или местность;
  - г) незнакомые, но простые территории с чёткими дорожками и хорошей картой.
4. Ориентирование:
- а) использование карты, где часть площади закрыта;
  - б) опорные ориентиры для составления маршрута следования;
  - в) изменение направления и сохранения ориентации карты;
  - г) ознакомление с оборудованием контрольного пункта (КП);
  - д) ориентирование вдоль какой-либо отдельной тропинки;
  - е) ориентирование по тропинкам, чередование поворотов и перекрёстков.

### 5.7. Ситуационные задания

**Оперативное мышление.** Оценивается при помощи правильности выбора пути движения между КП, т.е. определяется возможность планировать, прогнозировать и принимать решение в условиях жесткого дефицита времени.

На специально разработанных таблицах представлены фрагменты спортивной карты, на которых нанесен отрезок дистанции между двумя КП. Таблицы могут разрабатываться преподавателем, при этом варианты выбираются заведомо неравнозначно и наносятся на карту фломастером или авторучкой. Для каждого отрезка дистанции предлагается 3 варианта пути движения. Необходимо выбрать лучший вариант. Всего предлагается 10 таблиц с различными по длине и сложности участками дистанции. На выполнение задания дается 2 минуты. Оценивается количество правильных ответов.

**Наглядно-образная память.** Определяется способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию. Для тестирования применяется специально разработанная таблица. Она состоит из 15 условных знаков. При тестировании таблица демонстрируется студенту в течение 30 секунд, затем на специальном бланке студентами в течение 2 минут воспроизводят увиденное. Оценивается правильность местоположения и изображения каждого знака.

**Устойчивость внимания** (тест «Перепутанные линии»). Исследование проводится на индивидуальных бланках, которые могут быть разработаны преподавателем. Тестовый бланк представляет собой 9 перепутанных линий, которые начинаются внизу и кончаются обязательно вверху. Испытуемому необходимо просмотреть каждую линию снизу-вверх и определить в какой клетке она заканчивается. Выполнять задание следует только путем зрительного контроля (не вести по линии карандашом или пальцем). Начинать нужно с линии № 1, найти где она заканчивается и записать соответствующий номер клетки, затем перейти к линии № 2 и т.д. Ответы записываются по порядку. Оценивается время выполнения всего задания.

**Переключение внимания.** Тестирование данного качества производится по специальной таблице, которая состоит из 50 клеток, которые разделены на две части. Вверху обозначен порядковый номер клетки, внизу условный знак. Перед студентами ставится задача в течение 15 сек. отыскивать, например, знак «Яма», записывая в строку номер клеток в которой находится этот знак. Через 15 сек. по сигналу «Бугор» не останавливаясь, отыскивать и записывать в бланк ответа тем же способом знак «Бугор». Еще через 15 сек. после нового сигнала «Воронка» перейти к отысканию этого знака. Подсчитывается общее количество правильных ответов.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

### 6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

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

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

## **6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций.**

### **6.2.1. Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля):**

**Тема:** «Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования».

1. Спортивное ориентирование – это:

- 1) вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на незнакомой местности;
- 2) вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на знакомой местности;
- 3) циклический вид спорта с элементами ациклической работы;
- 4) тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью

2. Колыбелью спортивного ориентирования считаются:

- 1) Франция
- 2) Германия
- 3) Англия
- 4) Скандинавские страны
- 5) Россия

3. День рождения спортивного ориентирования в СССР:

- 1) 15 сентября 1965 г.
- 2) 12 октября 1963 г.
- 3) 13 мая 1969 г.
- 4) 8 октября 1964 г.

4. Где и когда впервые в истории организованы соревнования по спортивному ориентированию

- 1) в 1997 г. в Норвегии
- 2) в 1912 г. в Швеции
- 3) в 1905 г. в Финляндии
- 4) в 1028 г. в Болгарии

5. День рождения спортивного ориентирования в СССР:

- 5) 15 сентября 1965 г.
- 6) 12 октября 1963 г.
- 7) 13 мая 1969 г.
- 8) 8 октября 1964 г.

**Тема:** «Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования».

1. Прохождение заданного количества контрольных пунктов из числа имеющихся в районе соревнований, это:

- 1) ориентирование на маркированной трассе
- 2) ориентирование в заданном направлении
- 3) ориентирование по выбору
- 4) эстафеты

2. Ориентирование на местности – это

- 1) вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на незнакомой местности;
- 2) вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на знакомой местности;
- 3) циклический вид спорта с элементами ациклической работы;
- 4) тяжелая физическая работа, совмещенная с интенсивной интеллектуальной деятельностью

3. Прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов в заданном порядке:

- 1) ориентирование на маркированной трассе
- 2) ориентирование в заданном направлении
- 3) ориентирование по выбору
- 4) эстафеты

**Тема:** «Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика».

1. Умение читать топографическую карту – залог успешной подготовки и проведения похода. Каким цветом изображается земной рельеф?

- 1) желтым;
- 2) красным;
- 3) коричневым;

- 4) черным;
  - 5) голубым.
2. Разность высот двух соседних горизонталей называется
- 1) заложение;
  - 2) высота сечения рельефа;
  - 3) бергштрих;
  - 4) тальвег.
3. Чтобы отобразить наиболее важные подробности рельефа используется ... горизонталь:
- 1) утолщенная;
  - 2) основная;
  - 3) дополнительная.
4. Для спортивной карты характерны следующие признаки (можно выбрать несколько вариантов ответа):
- 1) издается в крупных масштабах (1:15000, 1:10000);
  - 2) имеет плотную «нагрузку» ориентирами;
  - 3) имеет отметки абсолютных высот;
  - 4) имеется километровая сетка.
5. Понятие «прямая засечка» означает
- 1) ориентирование карты;
  - 2) определение азимута данного ориентира;
  - 3) нахождение ориентиров по заданному азимуту;
  - 4) угол между направлением на север и направлением на заданный предмет.
6. Укажите главные операции при глазомерной съемке
- 1) измерение направления
  - 2) измерение расстояния
  - 3) измерение превышения одной точки над другой
  - 4) нанесение на планшет линейных, площадных, точечных ориентиров и рельефа.
7. Укажи технические приемы в ориентировании:
- 1) Чтение карты
  - 2) Определение азимута движения по карте
  - 3) Движение по азимуту
  - 4) Измерение расстояния по карте
  - 5) Измерение расстояния на местности
  - 6) Техника бега
  - 7) Техника взятия КП, подхода и ухода с КП, отметка на КП
  - 8) Движение по ситуации
  - 9) Движение по азимуту
  - 10) Движение по рельефу
  - 11) Комбинированное движение.

**Тема:** «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании».

1. Выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции –
  - 1) тактика
  - 2) техника
  - 3) технико-тактический прием.
2. Укажи технические приемы в ориентировании:
  - 1) Чтение карты
  - 2) Определение азимута движения по карте
  - 3) Движение по азимуту
  - 4) Измерение расстояния по карте
  - 5) Измерение расстояния на местности
  - 6) Техника бега
  - 7) Техника взятия КП, подхода и ухода с КП, отметка на КП
  - 8) Движение по ситуации
  - 9) Движение по азимуту
  - 10) Движение по рельефу
  - 11) Комбинированное движение.

3. Укажите, какие основные процессы личности нашли свое отражение в ориентировании:
- 1) Ощущение 6) эмоции
  - 2) Восприятие 7) воля
  - 3) Представление 8) память
  - 4) Воображение 9) внимание.
  - 5) мышление
4. Над развитием зрительной памяти в спортивном ориентировании наиболее благоприятный период:
- 1) 1-4 классы
  - 2) 2-3 классы
  - 3) 5-7 классы
  - 4) 8-9 классы
5. Опираясь на принцип от простого к сложному, по последовательности переставьте следующие этапы обучения новичков ориентированию:
- 1) выполнение основных элементов ориентирования при движении шагом;
  - 2) получение первых навыков по тактике спортивного ориентирования и участие в официальных соревнованиях;
  - 3) переход к круглогодичным тренировкам;
  - 4) ознакомление с основными элементами техники ориентирования на местности;
  - 5) выполнение усложненных элементов техники ориентирования на бегу или в ходе тренировочных соревнований.

**Тема:** «Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований».

1. Основные документы необходимы при подготовке соревнований:
- 1) положение;
  - 2) информационный бюллетень;
  - 3) положение и условие проведения.
2. Положение об областных соревнованиях должно быть направлено организациям:
- 1) не позднее чем за 1 месяц;
  - 2) за 2 месяца;
  - 3) не позднее чем за 3 месяца.
3. Каким цветом обозначаются условные знаки дистанции:
- а) белым;
  - б) черным;
  - в) красным;
  - г) жёлтым.
4. Назовите основные атрибуты спортсмена-ориентировщика:
- 1) топографическая карта
  - 2) планшет
  - 3) компас
  - 4) спортивная карта
5. Высота призм КП по правилам составляют:
- 1) 40 см
  - 2) 25 см
  - 3) 30 см
  - 4) 35 см.
6. При планировании дистанции КП надо ставить на разнообразные ориентиры:
- 1) это эмоционально окрашивает дистанцию
  - 2) чтобы лишить дистанцию монотонности
  - 3) это увеличивает вероятность ошибки в выборе правильного направления
7. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП
- 1) ему дается штраф
  - 2) занимает последнее место
  - 3) его результат аннулируется

6.2.2. Макеты методических материалов, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

МАКЕТ  
оформления вопросов для устного опроса (в форме собеседования)  
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Вопросы для практического занятия  
по дисциплине «Ориентирование»

Раздел: «Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования».

- 1 .....
- 2 .....
3. ....
- п .....

Раздел: «Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования».

- 1 .....
- 2 .....
3. ....
- п.....

Любое оценивание, проводимое в форме устного опроса, позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Устный опрос обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя в процессе непосредственного контакта, создавая условия для его неформального общения со студентом.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 2 балла («хорошо») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 1 балл («удовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно») выставляется студенту, если - см. примечание;

**Примечание:** уровень знаний, умений и навыков студента при *устном ответе* во время текущего/промежуточного контроля определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «3» (отлично) ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;
- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;
- точно используется гимнастическая терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;
- допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «2» (хорошо) ставится, если:

- вопросы излагаются систематизировано и последовательно;
- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;
- продемонстрировано усвоение основной литературы;
- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «хорошо», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «1» (удовлетворительно) ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций (умений и навыков), студент не может применить теорию в новой ситуации;
  - продемонстрировано усвоение основной литературы.
- Оценка «0» (неудовлетворительно) ставится, если:
- не раскрыто основное содержание учебного материала;
  - обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
  - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
  - не сформированы умения и навыки.

МАКЕТ  
**оформления проектных и методико-практических заданий**  
*(репродуктивный уровень)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Методико-практические задания репродуктивного уровня по дисциплине «Ориентирование», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изучении учебного материала (направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие практических умений):

Раздел: «Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования».

1. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала:

- 1) произвести ориентирование по местным предметам, солнцу и часам;
- 2) произвести ориентирование по компасу;
- 3) осуществить движение с использованием карты: масштаб, шкала высот, магнитное склонение;
- 4) произвести копированием и вычерчивание карты маршрута;
- 5) определить азимут по карте.

.....  
 Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.
3. Умение самостоятельно решать практические задачи на основе изученных методов, приемов, технологий (обучающих алгоритмов).

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

МАКЕТ  
**оформления проектных и методико-практических заданий**  
*(репродуктивный и творческо-репродуктивный уровни)*  
 Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «Ориентирование»: 1) *репродуктивный уровень*, в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом ранее при изучении учебного материала, и 2) *творческо-репродуктивный уровень*, в которых студенты моделируют и реализуют собственные проекты, позволяющие осознать специфику профессионально-педагогической деятельности педагога по физической культуре и спорту в рамках программного материала дисциплины.

Раздел: «Топографическая подготовка спортсмена ориентировщика».

1.1. Задание: на основе ранее усвоенного содержания учебного материала, составить индивидуальную шкалу измерений расстояний с помощью пар-шагов в заданном масштабе.

1.2. Задание: подготовить картографический планшет и необходимый канцелярский инструментарий.

2.1. Задание: произвести съемку указанной местности в условных знаках ИОФ (Международная федерация спортивного ориентирования) с нанесением на рабочий материал.

2.2. Задание: вычертить авторский оригинал карты выбранного района местности в условных знаках и соблюдением заданного масштаба.

3.1. Организация и проведение мероприятия спортивно-туристической направленности с элементами ориентирования: спланировать заданную дистанцию по спортивному ориентированию;

3.2. Подготовить необходимое оборудование.

3.3. Обеспечить постановку дистанции на местности, подготовку средств отметки.

3.4. Обеспечить судейство мероприятия.

На предварительном этапе подготовки: самостоятельно разработать (используя ранее освоенные - «типовые схемы» и универсальный «алгоритм-инструкцию» по выполнению топографических работ - проект (модель-схему), включающий содержательную и технологическую компоненты топографических работ по подготовке карты местности.

.....  
Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.

2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.

3. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.

4. Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий.

.....

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);

- оценка – 2 балла («хорошо»);

- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);

- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

МАКЕТ  
**оформления проектных методико-практических заданий**  
(творческо-репродуктивный уровень)  
Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Проектные методико-практические задания по дисциплине «Ориентирование»: студенты моделируют и реализуют собственные проекты, требующие соответственно решения на *проективно-технологической основе*, что способствует качественному формированию у студентов профессиональных компетенций, предметных знаний, умений и навыков.

Разработка студентом проектов основана на знании и владении *технологией дидактического проектирования*, что позволяет максимально приблизить условия профессиональной подготовки студентов к реальным условиям организации и проведения мероприятий спортивно-туристской направленности.

Раздел: «Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания».

Раздел: «Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика».

Раздел: «Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием».

Раздел: «Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию».

1.1. Задание: выполнение проектной работы «Трехдневный самостоятельный поход с использованием активных средств передвижения».

На основе освоенных ранее - «алгоритм инструкции» проектирования и «модели конструирования операционно-деятельностного компонента» процесса планирования, организации и проведения подобных мероприятий:

- изучить нормативно-правовую базу туризма;
- разработать маршрут похода или путешествия с активными способами передвижения в любой точке РД продолжительностью не менее 3-х дней;
- разработать план-график преодоления маршрута;
- подготовить картографический материал;
- составить перечень группового и индивидуального снаряжения, медицинской аптечки;
- произвести распределение обязанностей в группе;

- составить меню похода;
- составить смету путешествия с учетом питания.

2.1. Задание: выполнение проектной работы «Проведение соревнований, туристских мероприятий с элементами спортивного ориентирования». Структура организационно-деятельностных компонентов проекта:

№	Наименование действий
1	Планирование заданной дистанции (правильность планирования точек КП, выдерживание заданных параметров, трудность реализации задач дистанции)
2	Подготовка необходимого оборудования (средства отметки, знаки КП, контрольной карты)
3	Постановка дистанции на местности (правильность, корректность постановки КП, расположение средств отметки)
4	Судейство и организация мероприятия (организованность процесса, объективность и оперативность определения результатов мероприятия)

.....  
Задание n .....

Ожидаемые результаты:

1. Умение извлекать и использовать основную учебно-методическую информацию из заданных теоретико-дидактических источников.
2. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников.
3. Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал в учебном процессе.
4. Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий.

Критерии оценки:

- оценка – 3 балла («отлично»);
- оценка – 2 балла («хорошо»);
- оценка – 1 балл («удовлетворительно»);
- оценка – 0 баллов («неудовлетворительно»).

### МАКЕТ оформления тем рефератов

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Примерная тематика рефератов по дисциплине «Ориентирование» (в рамках СРС):

1. Общая физическая подготовка ориентировщика.
2. Специальная физическая подготовка ориентировщика.
3. Средства специальной подготовки ориентировщика.
4. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
5. Факторы, влияющие на результат спортсмена в ориентировании.
6. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика.
7. Система планирования при обучении техники и тактики ориентирования.

.....  
n.....

**Критерии оценки:** оценка – *подготовить и защитить реферат - 1 балл.*

#### Реферирование материала

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов. Термин «реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю».

**Требования к оформлению титульного листа.** В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

**Оглавление.** Следующим после титульного листа должно идти оглавление.

Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

**Основные требования к введению.** Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный

интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Не стоит требовать очень объемных рефератов, превращая труд в механическое переписывание из различных источников первого попавшегося материала. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2-3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы: источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов: соблюдения формальных требований к реферату грамотного раскрытия темы умения четко рассказать о представленном реферате; способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

### **6.2.3. Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)**

#### **4 курс VII семестр**

1. В чем заключается организация проведения соревнований по спортивному ориентированию.
2. Влияние занятия спортивным ориентированием на организм занимающегося.
3. Измерение расстояния по карте и на местности.
4. Календарный план соревнований по ориентированию.
5. Компас и способы работы с ним.
6. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
7. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
8. Описание местности по карте.
9. Определение масштаба карты.
10. Определение расстояния по карте.
11. Определение сложности дистанции.
12. Определение сторон горизонта по местным предметам.
13. Определение сторон горизонта по небесным светилам.
14. Ориентирование карты и определение своей точки стояния.
15. Ориентирование на местности по компасу.
16. Отличия спортивной карты от топографической карты.
17. Разработка «Положения» о соревнованиях.
18. Разработка плана местности.
19. Расчет абсолютной высоты точки местности.
20. Положение о зимних (летних) соревнованиях по ориентированию для школьников.
21. Способы измерения расстояний до определенного предмета.
22. Способы изображения рельефа.
23. Технология подведения личных и командных результатов соревнований.
24. Топографическая карта. Масштаб карты.
25. Требования к месту проведения соревнований.
26. Условные топографические знаки.
27. Факторы, влияющие на спортивную подготовку ориентировщика.
28. Формы туристской работы с младшими школьниками.
29. Характеристика условных топографических знаков.
30. Характеристика участка рельефа по карте.

### 6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		Зачтено	Не зачтено
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.</p> <p>По остальным позициям ответ соответствует требованиям, предъявляемым к удовлетворительному ответу.</p> <p>Студент полностью выполнил намеченные на курс обучения методико-практические задания; овладел методикой и технологией дисциплины; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями – создания проектов учебного процесса; владеет способами решения различных педагогических ситуаций; студент проявивший инициативу, но в проведении отдельных видов заданий допускавший незначительные ошибки.</p> <p>Зачет выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми знаниями, но допускающему неточности при ответе или выполнении заданий; студент показывает осознанное усвоение большей части изученного содержания и исправляет допущенные ошибки после пояснений, данных преподавателем.</p>	<p>Содержание материала не раскрыто. Ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, ответ не содержит обобщения и выводы. Студент испытывает значительные затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, неадекватно реагирует на дополнительные вопросы.</p> <p>Студент не выполнил методико-практические задания, не обнаружил достаточных теоретических знаний, не овладел методикой дисциплины и проективными умениями в их практической реализации.</p> <p>Не зачтено выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий; при этом студент обнаруживает незнание большей части изученного в семестре материала, не справляется с решением практических задач и не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.</p>
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>Зачет выставляется студенту, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми знаниями, но допускающему неточности при ответе или выполнении заданий; студент показывает осознанное усвоение большей части изученного содержания и исправляет допущенные ошибки после пояснений, данных преподавателем.</p>	<p>Не зачтено выставляется студенту, обнаружившему существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий; при этом студент обнаруживает незнание большей части изученного в семестре материала, не справляется с решением практических задач и не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.</p>

## 6.4. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100 баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с

разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на передачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление заполнения ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

### Перечень фонда оценочных средств (ФОС)

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать уме-	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой

		ние анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	игре
2	Зачет	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
4	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
5	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Образец рабочей тетради
6	Разноуровневые типовые задачи и задания	Различают задачи и задания: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного (репродуктивно-творческого) уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.	Комплект разноуровневых задач и заданий
7	Задания для самостоятельной работы	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий
8	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
9	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
10	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
11	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

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

### *Основная литература*

- Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для вузов, рек УМО. М., 2008. 208 с.  
 Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2003. 320 с.  
 Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2004. 320 с.  
 Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2001. 320 с.  
 Квартальнов В.А. Туризм. Учебник. Доп. Мин. РФ по физ. культуре. М., 2002. 314 с.

### *Дополнительная литература*

Магомедов А.М. Профессионально-техническая подготовка туристов и альпинистов: учебно-методическое пособие для студентов. Махачкала: ДГПУ, 2012. 162 с.

Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М., 1987. 240 с.

Акимов В.Г. Подготовка туристов и спортсменов-ориентировщиков. М., 2000.

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

Научная электронная библиотека - Elibrary.ru

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **9.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины «Ориентирование» строится на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что туризм – практическая дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта ученичества. Пропуская практический материал через собственный образовательный опыт, можно не просто заучить учебный материал, но и понять, как его применить на практике;

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний, в субъектные, лично присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Одним из видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – *лекции*. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;

- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;

- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;

- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;

- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например: «!» - важно: «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» – дополнить и т.д.;

- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать опорный конспект.

Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

### **9.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Один из видов учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Ориентирование», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу. Студентам следует научиться:

Решать учебную и профессионально-ориентированную задачу путем проектирования (моделирования) реальной проблемной ситуации. Положительно решать типичные профессиональные задачи.

Иногда теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине.

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

### **9.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Опрос сочетается с повторением пройденного являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами самостоятельных внеаудиторных заданий, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность компетенций: основных понятий, усвоение нового учебного материала, который только что был разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связанные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

### **9.4. Подготовка к зачету.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. - «Microsoft Word».

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий, имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения, например:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.

Специализированный спортивная площадка (стадион).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.

Оборудование и инвентарь: комплект спортивных карт различной местности, знаки контрольных пунктов для ориентирования, компостеры для отметки, разметка для маркировки трасс различных цветов, бумага цветная, компаса, условные знаки спортивных карт, секундомеры, туристское снаряжение.

Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы. Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки, графики контроля.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения. Методические рекомендации по самостоятельной работе студента, графики контроля.

### **Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

### **Практические занятия:**

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.
- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

## 12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с *ограниченными возможностями здоровья*) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется факультетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
  - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске;
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию факультета.
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.