

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. заместителя УМУ  
Гаджиев Р.Д.  
«05» июля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.05 «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ Б1.В.ДВ.5»**  
**Б1.В.05.02 СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	8	72	4	24			44	зачет	
заочная	4 курс	72	2	8		3	59	зачет	

Махачкала, 2025

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.05.02 «*Спортивное 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.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3. 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.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Спортивное ориентирование» относится к дисциплинам по выбору **вариативной части**, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, профиль – «Спортивная тренировка».

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Спортивное ориентирование» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Физиология человека», «Анатомия человека», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика обучения гимнастике», «Теория и методика обучения легкой атлетике», «Технологии спортивной тренировки».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Профессионально-спортивное совершенствование», «Профессионально-

ориентированная практика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1.

В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений, применяемых в том числе и в спортивном ориентировании;</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и спортивного ориентирования для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</li> </ul>
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы планирования, учета и контроля тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в спортивном ориентировании;</li> <li>- способы осуществления профилактики травматизма и проводить восстановительные мероприятия с учетом специфики спортивного ориентирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания об осуществлении планирования, учета и контроля тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в спортивном ориентировании;</li> <li>- применять способы осуществления профилактики травматизма и проводить восстановительные мероприятия с учетом специфики спортивного ориентирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования, учета и контроля тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в спортивном ориентировании;</li> <li>- способами осуществления профилактики травматизма и проводить восстановительные мероприятия с учетом специфики спортивного ориентирования</li> </ul>

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№8
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>				<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4				4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24				24
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>44</b>				<b>44</b>

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№8
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет					зачет

**заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№8
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>				<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2				2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8				8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>59</b>				<b>59</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет	3				зачет

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	«Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования»	6	2			4
2	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования»	12	2		2	8
3	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	14			6	8
4	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»	8			4	4
5	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании»	20			8	12
6	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»	12			4	8
	<i>Курсовое проектирование</i>	<i>X</i>				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	<i>X</i>				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	<i>X</i>				X
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>24</b>	<b>44</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	«Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования»	8	2			6
2	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования»	11			2	9
3	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	14			2	12
4	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»	8			2	6
5	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании»	18			2	16
6	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»	10				10
	<i>Курсовое проектирование</i>	<i>X</i>				-

	Консультация к экзамену	X				-
	Подготовка к экзамену (зачету)	X				X
	Итого:	69	2		8	59

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

#### **Тема 1. Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования.**

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности. Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Влияние занятий спортивным ориентированием на здоровье человека.

Значение спортивного ориентирования для формирования жизненно важных умений и навыков. Грани туризма и спортивного ориентирования: оздоровительная, спортивная, эстетическая, познавательная, социально-коммуникативная, эмоционально-психологическая, творческая.

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.

Туризм и спортивное ориентирование как активный отдых. Прикладное значение спортивного ориентирования. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

#### **Тема 2. Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования.**

Ориентирование на местности. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты.

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.

#### **Тема 3. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика.**

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

План, карта, масштаб. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Измерение расстояния по карте.

#### **Тема 4. Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования.**

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.

#### **Тема 5. Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика.**

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.

#### **Тема 6. Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием.**

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.

#### **Тема 7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании.**

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды). Тренировочный процесс ориентировщиков как многолетний планомерный 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.

#### **Тема 8. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований.**

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.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	«Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования»	Подготовка к лекции; написание конспекта, реферата. Устный опрос с использованием фонда контрольных вопросов, предназначенных для определения качества освоения знаний
2	«Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования»	Подготовка к лекции; написание реферата. Письменная работа. Типовые задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных умений и навыков
3	«Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика»	Конспектирование; написание реферата. Письменная работа. Типовые задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных умений и навыков
4	«Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием»	Написание конспекта. Типовые задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных знаний, умений и навыков
5	«Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в	Написание конспекта, реферата. Типовые задания, с использованием ФОС предназначенных для определения

	спортивном ориентировании»	качества сформированных знаний, умений и навыков
6	«Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований»	Написание конспекта, реферата. Типовые задания, с использованием ФОС предназначенных для определения качества сформированных знаний, умений и навыков

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
2	Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
3	Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика	устный опрос; практико-ориентированные задания, реферат	УК-7, ПК-1
4	Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием	устный опрос; практико-ориентированные задания, реферат	УК-7, ПК-1
5	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании	устный опрос; практико-ориентированные задания, реферат	УК-7, ПК-1
6	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований	устный опрос; практико-ориентированные задания, реферат	УК-7, ПК-1

МАКЕТЫ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### МАКЕТ

#### оформления вопросов для устного опроса (в форме собеседования)

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

Вопросы для практического занятия по дисциплине «Спортивное 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 исказившие 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 «Спортивное 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 «Спортивное 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 «Топография, условные знаки. Спортивная карта».

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

- изучить предлагаемую спортивную карту, условные знаки, цвета карты, масштаб;
- измерение расстояний на карте и на местности. Указать факторы, влияющие на точность измерения расстояний.
- самостоятельное создание простейших планов и схем, с отображением объектами местности, их словесное описание; разработать план-график преодоления маршрута;
- подготовить картографический материал; изображение рельефа на картах с помощью горизонталей; показатели направления скатов.
- ориентирование карты по компасу; определение точки стояния; движение по азимуту; контрольный пункт, его оформление;
- разработать карту для соревнований по спортивному ориентированию.

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 «Спортивное 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.....

**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.

**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.

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 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	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 50 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-69 баллов)	<b>Хорошо</b> (70-84 баллов)	<b>Отлично</b> (85-100 баллов)

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

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость на пересдачу;
- 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.

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 8; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету

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 своего 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.

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен.	<b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики
<p>УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> навыками и опытом составления комплексов	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом составления ком-	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические зада-	<b>Не владеет</b> навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и

<p>физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>	<p>плексов физических упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допуская незначительные ошибки.</p>	<p>ния, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.</p>	<p>двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p>УК-7.3. 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><b>ПК-1</b>Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике двигательных действий.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p><b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике разучиваемых двигательных действий</p>
<p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий туризмом в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий туризмом в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и орга-</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий туризмом. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.</p>	<p><b>Не умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий туризмом в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися</p>

	обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися	низации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.		
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий туризмом для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий туризмом, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения двигательным действиям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проектными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой гимнастики и проектными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий туризмом	<b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся

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

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

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.

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

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.

### 8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://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>

#### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «WindowsMediaPlayer»);  
Программы для демонстрации и создания презентаций - «MicrosoftPowerPoint», YouTube.  
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. – «MicrosoftWord».

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.  
Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.  
Специализированная спортивная площадка (стадион).  
Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) 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.

### **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Процесс изучения данной дисциплины «Спортивное 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 приобретенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы 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 ит.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.

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

Один из видов учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Спортивное ориентирование», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторские 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).

### **10.3. 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 выполнения 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.

### **10.4. 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.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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 (по-

мощника), 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 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 института.

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.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Спортивное ориентирование»:** доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Омаров О.М.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ): «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

**1. Целью** освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.05.02 «Спортивное ориентирование» является формирование у студентов систематизированных специальных знаний и умений в области теории и методики преподавания туризма; 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.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Спортивное ориентирование» относится к дисциплинам по выбору **Б1.В.ДВ.5**, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, профиль – «Спортивная тренировка».

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

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

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

УК-7.3. 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.

**ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.**

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).**

**5. Семестр: 8.**

### **6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания. История и развитие спортивного ориентирования.

Основы спортивного ориентирования на местности. Виды спортивного ориентирования.

Особенности топографической подготовки спортсмена-ориентировщика.

Профилактика травматизма на занятиях спортивным туризмом и ориентированием.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном ориентировании.

Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований.

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**  
зачет.

**8. Автор:** Омаров О.М., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств