

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 13:50:49
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивного ориентирования (Б1.В.07)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5,6 семестр заочная: 5,6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет, зачёт с оценкой, курсовая работа</i>

Разработчик рабочей программы:

Мельникова Л.В., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «19» апреля 2022 г. №13

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г.

№ 9

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с основами содержания теории и методики спортивного ориентирования, применяемого в педагогической деятельности рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

1.2 Задачи дисциплины

- обеспечить занимающимся технику безопасности при проведении тренировочных мероприятий по спортивному ориентированию;
- создать представление о современных научных концепциях спортивного ориентирования, на основе специальных упражнений, применяемых в педагогической деятельности рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- научить использовать комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил техники безопасности, оказывать первую помощь в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивного ориентирования» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивного ориентирования» направлен на формирование следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен формировать систему движений занимающихся спортивным туризмом, на основе специальных упражнений.	ПК-4.1 Знает теорию и методику спортивной тренировки в спортивном туризме; правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации. ПК-4.2 Умеет контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок. ПК-4.3 Имеет опыт проведения теоретических занятий в форме лекций, семинаров, а также совместного просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, обучающих и научно-популярных фильмов с занимающимися с целью изучения системы движений, соответствующей особенностям вида спорта.
05.003 «Тренер» / ОТФ: С. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе по виду спорта	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 сем	6 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/32	32/32	64/64
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/30	120/30
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	-	+
		-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	216
		<i>в академических часах</i>		
		3	3	6
		<i>в зачетных единицах</i>		

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 сем.	6 сем.	Всего
1	Контактная работа	12	10	22
1.1	Занятия лекционного типа	6	2	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	8/8	14/14
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	132/0	62/34	194/34
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	144	72	216
	<i>в зачетных единицах</i>	4	2	6

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
5 семестр						
1	Спортивное ориентирование как средство физической рекреации и в спортивно-оздоровительном туризме	2	4	4	10	16
2	Виды спортивного ориентирования. Дистанции	2	4	4	10	16
3	Топографическая подготовка. Спортивная карта.	2	4	4	10	16
4	Легенды КП	2	4	4	10	16
5	Спортивный компас и работа с ним	2	4	4	6	12
6	Технико-тактические приёмы в ориентировании	2	4	4	6	12
7	Психологическая подготовка ориентировщика	2	4	4	4	10
8	Физическая подготовка ориентировщика	2	4	4	4	10
	Итого за 5 семестр	16	32	32	60	108
6 семестр						
9	Методика организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп	2	4	4	10	16
10	Содержание программы соревнований по спортивному ориентированию	2	4	4	10	16
11	Подготовка спортивных карт, дистанций, организация стартового и финишного коридоров для массовых соревнований	2	4	4	10	16
12	Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию на местности «Спортивных лабиринтов», «Ориент-шоу»	2	4	4	10	16
13	Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование», «Рогейн»	2	4	4	6	12

14	Комплексы мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности	2	4	4	6	12
15	Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию	2	4	4	4	10
16	Аптечка и её составляющие	2	4	4	4	10
Итого за 6 семестр		16	32	32	60	108
Итого:		32	64	64	120	216

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
5 семестр						
1	Спортивное ориентирование как средство физической рекреации и в спортивно-оздоровительном туризме	1	1	1	20	22
2	Виды спортивного ориентирования. Дистанции	1	1	1	20	22
3	Топографическая подготовка. Спортивная карта.	1	1	1	20	22
4	Легенды КП	0	0	0	20	20
5	Спортивный компас и работа с ним	1	1	1	12	14
6	Технико-тактические приёмы в ориентировании	1	2	2	20	23
7	Психологическая подготовка ориентировщика	1	0	0	20	21
8	Физическая подготовка ориентировщика	0	0	0	20	20
Итого за 5 семестр		6	6	6	132	144
6 семестр						
9	Методика организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп	1	1	1	10	12
10	Содержание программы соревнований по спортивному ориентированию	0	1	1	4	5
11	Подготовка спортивных карт, дистанций, организация стартового и финишного коридоров для массовых соревнований по спортивному ориентированию	0	1	1	6	7
12	Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию на местности «Спортивных лабиринтов», «Ориент-шоу»	0	1	1	10	11
13	Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование», «Рогейн»»	0	1	1	10	11
14	Комплексы мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности	0	1	1	6	7
15	Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию	1	1	1	6	8
16	Аптечка и её составляющие	0	1	1	10	11
Итого за 6 семестр		2	8	8	62	72
Итого:		32	64	64	120	216

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

5 семестр	
№ темы	Содержание
1	<i>Тема Спортивное ориентирование как средство физической рекреации и в спортивно-оздоровительном туризме</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения и развития спортивного ориентирования. Первые соревнования в России. Спортивное ориентирование как средство физической рекреации и в спортивно-оздоровительном туризме. Формы спортивного ориентирования. Ориентирование на местности.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 1-2.</i> Спортивное ориентирование как средство физической рекреации: расписать игры и эстафеты с элементами ориентирования для разных возрастных групп. Расписать где и в каких случаях применяется спортивное ориентирование в спортивно-оздоровительном в рекреации и туризме. Использование форм спортивного ориентирования в физической рекреации и спортивно-оздоровительном туризме. Приёмы и методы ориентирования на местности. Ориентирование по местным предметам и признакам
2	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 1.
	<i>Тема Виды спортивного ориентирования. Дистанции</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Дисциплины соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп. Сущность летнего ориентирования (бегом), ориентирование на лыжах. Значимость вело-ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении, по-выбору, эстафеты в спортивном ориентировании. Применение спортивного ориентирования в туристско-рекреационных мероприятиях. Выбор места соревнований. Оборудование дистанции. Планирование дистанции. Особенности постановки дистанции летом и зимой. Подведение итогов соревнований.
3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 3-4.</i> Виды летнего ориентирования (бегом), особенности дистанций. Подготовка трасс и дистанций для ориентирования по-выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Подготовка картографического материала. Нанесение дистанций на спортивную карту. Подготовка трасс и дистанций для ориентирования на лыжах. Нанесение дистанций на спортивную карту. Особенности вело-ориентирования. Организация эстафет в спортивном ориентировании. Прописать и раскрыть содержание применения спортивного ориентирования в туристско-рекреационных мероприятиях с лицами разного возраста и физической подготовленности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение по теме «Использование спортивного ориентирования в туристско-рекреационных мероприятиях с лицами разного возраста и физической подготовленности»
	<i>Тема Топографическая подготовка. Спортивная карта.</i>
4	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Топографическая подготовка в физической рекреации и спортивно-оздоровительном туризме. Отражение рельефа, гидрографии, растительности, дистанций на спортивной карте. Шестицветная спортивная карта в спортивном ориентировании. Знаки и символы спортивных карт. Сличение карты с местностью.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 5-6.</i> Чтение спортивных карт различной местности. Работа с картами. Нанесение на карту параметров дистанций с учётом возраста и физической подготовленности. Работа на местности - сличение спортивной карты с местностью.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по знакам и символам спортивной карты
5	<i>Тема Легенды КП</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Легенды контрольных пунктов, их значимость. Формат, таблица легенды КП. Значение каждой легенды. Описание точного расположения КП. Содержание информации колонок КП: А, В, С, D, E, F, G, H. Содержание специальной информации легенды КП.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 7-8.</i> Работа со спортивными картами. Расшифровать легенды контрольных пунктов на предложенных дистанциях. Описание точного расположения КП. Разработать формат таблицы для легенды КП из восьми столбиков. Внести информацию в колонки КП: А, В, С, D, E, F, G, H условными знаками легенды. Нанести дистанцию на спортивную карту по предложенной легенде КП.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию по теме «Легенды КП» и подготовить доклад.
	<i>Тема Спортивный компас и работа с ним</i>
5	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Компас, его устройство. Виды компасов и их предназначение. Основное предназначение компаса для туриста, ориентировщика. Спортивный компас главный элемент снаряжения спортсмена-ориентировщика. Движения по азимуту. Определение направления для движения по азимуту. Выполнение последовательных действий.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 9-10.</i> Работа со спортивным компасом. Познакомиться с различными видами компасов, с их устройством и работой. Работа с компасом на местности. Определение сторон горизонта. Взятие азимута на ориентир при помощи компаса. Работа со спортивными картами: выбрать направление по карте при помощи компаса. Сориентировать карту по сторонам горизонта. Выбрать движения по азимуту от КП до КП, либо от ориентира до ориентира.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту
	<i>Тема Техничко-тактические приёмы в ориентировании</i>
6	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Содержание техничко-тактической подготовки ориентировщиков. Основные приемы ориентирования: чтение карты, образное представление местности при изображении на карте, определение направления движения, определение расстояний, сопоставление карты и местности, контроль за перемещением по местности. Основные способы ориентирования: бег по точному азимуту, бег по направлению или по грубому азимуту, по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам. Тактическая подготовка: выбор пути, выхода на привязку или взятие КП, уход с КП. Техничко-тактические действия движения по направлению КП на очень большие расстояния.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 11-12.</i> Работа на местности со спортивной картой: сличение местности на карте, определение направления движения, определение расстояний на глаз и по масштабу карты. Способы ориентирования на местности при помощи карты и компаса: бег по точному азимуту, бег по направлению или по грубому азимуту, по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам. Отработка выхода на привязку или на КП, взятие КП, уход с КП. Разбивка дистанции на отрезки при больших перегонах от КП до КП.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию с элементами техничко-тактических действий на дистанции. Подготовка к зачёту.
	<i>Тема Психологическая подготовка ориентировщика</i>
7	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Обоснование психологической подготовки ориентировщика. Интеллектуальные функции: внимание, память, мышление, воображение. Влияние интеллектуальных функций на формирование социально-психологической подготовки в разном возрасте. Способность переключать, внимание, быстро ориентироваться в трудных и мгновенно изменяющихся ситуациях и умение определять и принимать во внимание изменчивое значение природных факторов. Развитие умственной работоспособности у занимающихся спортивным ориентированием.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 13-14.</i> Влияние занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность. Оценка уровня развития памяти, внимания, мышления у занимающихся. Психологические тесты на внимание, память, мышление. Подобрать тесты для развития умственной работоспособности у занимающихся спортивным ориентированием.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать сценарий туристско-рекреационного мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к зачёту
	<i>Тема Физическая подготовка ориентировщика</i>
8	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Средства и методы для развития физической подготовки ориентировщика. Средства для развития быстроты, выносливости, ловкости и координации занимающихся с учётом их индивидуальных возрастных особенностей, физической и интеллектуальной подготовленности.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 15-16.</i> Разработать комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, ловкости и координации для разных возрастных групп: младших школьников, учащихся средних классов, для старшеклассников и студентов, а также для лиц зрелого и пожилого возраста. Доступные формы контроля для занимающихся.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на выносливость для какой-либо группы лиц: младших школьников, учащихся средних классов, старшеклассников или студентов, для лиц зрелого или пожилого возраста. Подготовка к зачёту.
	6 семестр
№ темы	Содержание
	<i>Тема Методика организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп</i>
9	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Содержание методики организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп. Содержание различных форм проведения соревнований по спортивному ориентированию для различных групп населения по упрощённым правилам. Для безопасности, массовости и зрелищности, мероприятия по спортивному ориентированию в пригородной и парковой зонах города.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 1-2.</i> Разработать содержание различных форм проведения соревнований по спортивному ориентированию для различных групп населения по упрощённым правилам в лесопарковой зоне города: «Чайковские дворики», «Парковое ориентирование» для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание соревнований по спортивному ориентированию по упрощённым правилам для учащихся младших классов.
	<i>Тема Содержание программы соревнований по спортивному ориентированию</i>
10	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Содержание программы соревнований по спортивному ориентированию для разновозрастных групп. Размещение участников соревнований. Открытие соревнований. Участники и параметры дистанции для каждой возрастной группы. Организация досуга участников. Подведение итогов соревнований. Награждение победителей. Закрытие соревнований.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 3-4.</i> Разработать сценарий открытия и закрытия соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту
	<i>Тема Подготовка спортивных карт, дистанций, организация стартового и финишного коридоров для массовых соревнований по спортивному ориентированию</i>
11	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Работа главной судейской коллегии, секретариата. Подготовка спортивных карт для каждого забега, согласно возрастной группе. Нанесение дистанции, легенды КП, параметров дистанции. Подготовка места для выдачи карт участникам перед стартом. Подготовка дистанций для массовых соревнований по спортивному ориентированию. Параметры дистанций для разных возрастных групп. Организация стартового и финишного коридоров. Оборудование мест для секретариата, хронометристов, судьи информатора, судей для обработки результатов.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 5-6.</i> Работа со спортивными картами. Разработка дистанций, просчитать параметры дистанций для каждого возраста. Нанести дистанции на спортивную карту. Разработать легенды КП (используя знаки и символы спортивных карт) на каждую дистанцию. Схематично нарисовать стартовый и финишный коридоры.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Нанести на спортивную карту дистанцию для студентов. Просчитать параметры дистанции и подготовить легенды КП.
	<i>Тема Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию на местности «Спортивных лабиринтов», «Ориент-шоу»</i>
12	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Содержание методики организации и проведения массовых соревнований по ориентированию «Спортивных лабиринтов», «Ориент-шоу». Особенности организации и проведения мини-соревнований. Содержание основных функций подобных соревнований: массовость, зрелищность, доступность, безопасность. Подготовка местности для проведения соревнований. Подготовка картографического материала для участников. Обработка результатов и подведение итогов соревнований.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 7-8.</i> Подготовка местности для соревнований. Оборудование дистанций для проведения мини-соревнований «Спортивный Лабиринт» и «Ориент-шоу». Разработка и подготовка карт-схем.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать различные 2-3 карты-схемы для соревнований по «Спортивному Лабиринту».
13	<i>Тема Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование», «Рогейн»</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Содержание методики организации и проведения массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование». Особенности оборудования дистанции для «Ночного ориентирования». Порядок старта, допуск участников, наличие необходимого инвентаря и оборудования. Требования к участникам соревнований, наличие фонарика, свистка, светоотражающих частей в одежде. Особенности содержания методики организации и проведения массовых соревнований по суточному ориентированию «Рогейн». Требования к спортивным картам. Оборудование и параметры дистанции. Наличие и требования к велосипедам и экипировке участников. Наличие необходимого снаряжения и продуктов питания. Подведение итогов соревнований.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 9-10.</i> Разработать дистанции для соревнований по «Ночному ориентированию» и «Рогейну». Разработать условия проведения соревнований и требования к прохождению дистанций массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование», «Рогейн».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту</p>
14	<p><i>Тема Комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Содержание инструкции профилактики травматизма при организации и проведении соревнований на местности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности занимающихся в лесу, на воде, в жаркое время года, зимнее время года. Требования к одежде, спортивному и туристскому инвентарю. Цветовое решение экипировки и туристского снаряжения. Знание съедобных и ядовитых растений. Знание ядовитых животных и кровососущих насекомых. Соблюдение меры предосторожности.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 11-12.</i> Требования по технике безопасности, пожарной безопасности к занимающимся в лесу. Расписать необходимое туристское снаряжение для занятий на местности, в лесу. Расписать ядовитые растения и животные. Защита от них. Разработать памятку по технике безопасности для занимающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 6. Подготовка к зачёту</p>
15	<p><i>Тема Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Медицинское сопровождение соревнований по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию при тепловых ударах, обморожениях, потёртостях, мозолях, порезах, ссадинах, укусах насекомых, отравлениях. Наложение повязок на различные части тела. Изготовление импровизированных носилок и транспортировка пострадавшего.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 13-14.</i> Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию: обработка раны, остановка кровотечения нажатием пальца, кулака, давящей повязкой, наложение жгута, наложение повязок на кисть, палец, плечо, голень, голову, грудь, стопу, промывание желудка при отравлении, приём медицинских препаратов при сильных болях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту</p>
16	<p><i>Тема Аптечка и её составляющие</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Содержание аптечки и её составляющих. Состав походной аптечки. Медицинские препараты. Мази, настойки, инструменты, перевязочные материалы, кровоостанавливающие жгуты. Упаковка аптечки, её транспортировка.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка) 15-16.</i> Разработать состав походной аптечки на группу 6-7 человек. Расписать все препараты и инструменты и написать памятку для чего, когда и в каких количествах применять.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 8. Подготовка к зачёту.</p>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

5 семестр	
№ темы	Содержание
1	<i>Тема Спортивное ориентирование как средство физической рекреации и в спортивно-оздоровительном туризме</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История возникновения и развития спортивного ориентирования. Первые соревнования в России. Спортивное ориентирование как средство физической рекреации и в спортивно-оздоровительном туризме. Формы спортивного ориентирования. Ориентирование на местности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 1.</i> Спортивное ориентирование как средство физической рекреации: расписать игры и эстафеты с элементами ориентирования для разных возрастных групп. Расписать где и в каких случаях применяется спортивное ориентирование в спортивно-оздоровительном в рекреации и туризме. Использование форм спортивного ориентирования в физической рекреации и спортивно-оздоровительном туризме. Приёмы и методы ориентирования на местности. Ориентирование по местным предметам и признакам</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 1.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Виды спортивного ориентирования. Дистанции</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Дисциплины соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп. Сущность летнего ориентирования (бегом), ориентирование на лыжах. Значимость вело-ориентирования. Виды спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование на маркированной трассе, в заданном направлении, по-выбору, эстафеты в спортивном ориентировании. Применение спортивного ориентирования в туристско-рекреационных мероприятиях. Выбор места соревнований. Оборудование дистанции. Планирование дистанции. Особенности постановки дистанции летом и зимой. Подведение итогов соревнований.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 1.</i> Виды летнего ориентирования (бегом), особенности дистанций. Подготовка трасс и дистанций для ориентирования по-выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Подготовка картографического материала. Нанесение дистанций на спортивную карту. Подготовка трасс и дистанций для ориентирования на лыжах. Нанесение дистанций на спортивную карту. Особенности вело-ориентирования. Организация эстафет в спортивном ориентировании. Прописать и раскрыть содержание применения спортивного ориентирования в туристско-рекреационных мероприятиях с лицами разного возраста и физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение по теме «Использование спортивного ориентирования в туристско-рекреационных мероприятиях с лицами разного возраста и физической подготовленности»</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Топографическая подготовка. Спортивная карта.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Топографическая подготовка в физической рекреации и спортивно-оздоровительном туризме. Отражение рельефа, гидрографии, растительности, дистанций на спортивной карте. Шестицветная спортивная карта в спортивном ориентировании. Знаки и символы спортивных карт. Сличение карты с местностью.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 2.</i> Чтение спортивных карт различной местности. Работа с картами. Нанесение на карту параметров дистанций с учётом возраста и физической подготовленности. Работа на местности - сличение спортивной карты с местностью.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по знакам и символам спортивной карты</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Легенды КП</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию по теме «Легенды КП» и подготовить доклад.</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Спортивный компас и работа с ним</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Компас, его устройство. Виды компасов и их предназначение. Основное предназначение компаса для туриста, ориентировщика. Спортивный компас главный элемент снаряжения спортсмена-ориентировщика. Движения по азимуту. Определение направления для движения по азимуту. Выполнение последовательных действий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 2.</i> Работа со спортивным компасом. Познакомиться с различными видами компасов, с их устройством и работой. Работа с компасом на местности. Определение сторон горизонта. Взятие азимута на ориентир при помощи компаса. Работа со спортивными картами: выбрать направление по карте при помощи компаса. Сориентировать карту по сторонам горизонта. Выбрать движения по азимуту от КП до КП, либо от ориентира до ориентира.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту</p>
5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Техничко-тактические приёмы в ориентировании</i></p>

6	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Содержание технико-тактической подготовки ориентировщиков. Основные приемы ориентирования: чтение карты, образное представление местности при изображении на карте, определение направления движения, определение расстояний, сопоставление карты и местности, контроль за перемещением по местности. Основные способы ориентирования: бег по точному азимуту, бег по направлению или по грубому азимуту, по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам. Тактическая подготовка: выбор пути, выхода на привязку или взятие КП, уход с КП. Техничко-тактические действия движения по направлению КП на очень большие расстояния.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 3.</i> Работа на местности со спортивной картой: сличение местности на карте, определение направления движения, определение расстояний на глаз и по масштабу карты. Способы ориентирования на местности при помощи карты и компаса: бег по точному азимуту, бег по направлению или по грубому азимуту, по направлению с чтением карты, по азимуту с чтением карты, по ситуации, по линейным ориентирам. Отработка выхода на привязку или на КП, взятие КП, уход с КП. Разбивка дистанции на отрезки при больших перегонах от КП до КП.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию с элементами технико-тактических действий на дистанции. Подготовка к зачёту.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Психологическая подготовка ориентировщика</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Обоснование психологической подготовки ориентировщика. Интеллектуальные функции: внимание, память, мышление, воображение. Влияние интеллектуальных функций на формирование социально-психологической подготовки в разном возрасте. Способность переключать, внимание, быстро ориентироваться в трудных и мгновенно изменяющихся ситуациях и умение определять и принимать во внимание изменчивое значение природных факторов. Развитие умственной работоспособности у занимающихся спортивным ориентированием.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать сценарий туристско-рекреационного мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка к зачёту</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Физическая подготовка ориентировщика</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на выносливость для какой-либо группы лиц: младших школьников, учащихся средних классов, старшеклассников или студентов, для лиц зрелого или пожилого возраста. Подготовка к зачёту.</p>
6 семестр	
№ темы	Содержание
9	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Содержание методики организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп. Содержание различных форм проведения соревнований по спортивному ориентированию для различных групп населения по упрощённым правилам. Для безопасности, массовости и зрелищности, мероприятия по спортивному ориентированию в пригородной и парковой зонах города.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия, семинары, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы, практическая подготовка)1.</i> Разработать содержание различных форм проведения соревнований по спортивному ориентированию для различных групп населения по упрощённым правилам в лесопарковой зоне города: «Чайковские дворики», «Парковое ориентирование» для разных возрастных групп и уровня физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать содержание соревнований по спортивному ориентированию по упрощённым правилам для учащихся младших классов.</p>
10	<p style="text-align: center;"><i>Тема Содержание программы соревнований по спортивному ориентированию</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 1.</i> Разработать сценарий открытия и закрытия соревнований по спортивному ориентированию для разных возрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту</p>
11	<p style="text-align: center;"><i>Тема Подготовка спортивных карт, дистанций, организация стартового и финишного коридоров для массовых соревнований по спортивному ориентированию</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 2. Работа со спортивными картами. Разработка дистанций, просчитать параметры дистанций для каждого возраста. Нанести дистанции на спортивную карту. Разработать легенды КП (используя знаки и символы спортивных карт) на каждую дистанцию. Схематично нарисовать стартовый и финишный коридоры.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Нанести на спортивную карту дистанцию для студентов. Просчитать параметры дистанции и подготовить легенды КП.</p>
12	<p><i>Тема Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию на местности «Спортивных лабиринтов», «Ориент-шоу»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 2. Подготовка местности для соревнований. Оборудование дистанций для проведения мини-соревнований «Спортивный Лабиринт» и «Ориент-шоу». Разработка и подготовка карт-схем.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать различные 2-3 карты-схемы для соревнований по «Спортивному Лабиринту».</p>
13	<p><i>Тема Методика организации и проведения массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование», «Рогейн»</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 3. Разработать дистанции для соревнований по «Ночному ориентированию» и «Рогейну». Разработать условия проведения соревнований и требования к прохождению дистанций массовых соревнований по ориентированию «Ночное ориентирование», «Рогейн».</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту</p>
14	<p><i>Тема Комплекс мер, направленных на профилактику травматизма, разработку и соблюдение правил техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 3. Требования по технике безопасности, пожарной безопасности к занимающимся в лесу. Расписать необходимое туристское снаряжение для занятий на местности, в лесу. Расписать ядовитые растения и животные. Защита от них. Разработать памятку по технике безопасности для занимающихся.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 6. Подготовка к зачёту</p>
15	<p><i>Тема Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Медицинское сопровождение соревнований по спортивному ориентированию. Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию при тепловых ударах, обморожениях, потёртостях, мозолях, порезах, ссадинах, укусах насекомых, отравлениях. Наложение повязок на различные части тела. Изготовление импровизированных носилок и транспортировка пострадавшего.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 4. Оказание первой помощи на соревнованиях по спортивному ориентированию: обработка раны, остановка кровотечения нажатием пальца, кулака, давящей повязкой, наложение жгута, наложение повязок на кисть, палец, плечо, голень, голову, грудь, стопу, промывание желудка при отравлении, приём медицинских препаратов при сильных болях.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к зачёту</p>
16	<p><i>Тема Аптечка и её составляющие</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие, семинар, практикум, лабораторная работа, коллоквиум, практическая подготовка) 4. Разработать состав походной аптечки на группу 6-7 человек. Расписать все препараты и инструменты и написать памятку для чего, когда и в каких количествах применять.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией по теме 8. Подготовка к зачёту.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособ.- М.: Академия, 2008, 2009, 15 экз.

2. Зеленский, К. Г. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018, электр. ресурс ЭБС «IPR SMART».
3. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165906> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Курченков А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А.А. Курченков, В.М. Суханов. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015, электр. ресурс ЭБС «IPR SMART».
5. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. — Красноярск : СФУ, 2020. — 150 с. — ISBN 978-5-7638-4190-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/181559> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.1.2 Дополнительная литература

5. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие / С. И. Гуц, В. М. Коняев, Е. В. Кособлик, Д. В. Горденко. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021, электр. ресурс ЭБС «IPR SMART».
6. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособ.-СПб, 2010, электр. Ресурс.
7. Крайнов, И. В. Спортивный туризм: техническая подготовка в спортивном ориентировании: учебное пособие / И. В. Крайнов ; под редакцией Л. В. Азаровой. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2018, электр. ресурс ЭБС «IPR SMART»

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы		Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/

4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]	http://window.edu.ru/window
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
7.	Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» [электронный ресурс]	http://ecsocman.hse.ru/
8.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>Аудитории № 421</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
<p>Аудитория № 423</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран.
<p>Аудитория № 424</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, интерактивная доска, колонки.
<p>Аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.