Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета технологии и товароведения
Высоцкая Е.А._____
«18» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.О.ДЭ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Б1.О.ДЭ.01.03 Спортивное ориентирование

Направление 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Направленность Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Квалификация выпускника бакалавр

Факультет технологии и товароведения

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы: профессор кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, профессор Воропаев Владлен Иванович

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 545AD669F460C778C21B8814FF5825E2
Владелец: Агибалов Александр Владимирович
Действителен: с 02.04.2024 до 26.06.2025

Воронеж – 2019 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции № 669 от 17.07. 2017 г

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №9 от 28.05.2019 г.)

Заведующий кафедрой_____Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией факультета технологии и товароведения (протокол №10 от 18.06.2019 г.).

Председатель методической комиссии _____(Колобаева А.А.)

Рецензент рабочей программы к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Стеблецов Е.А.

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины «Спортивное ориентирование» состоит в формировании физической культуры личности занимающегося средствами спортивного ориентирования.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленных целей дисциплины «Спортивное ориентирование» предусматривается решение следующих задач:

1. Формирование прикладных знаний и практических навыков, связанных с ориентированием на местности.
2. Воспитание физических способностей: выносливости, силовых способностей, координационных способностей, скоростных способностей, гибкости.
3. Подготовка к участию и судейству в соревнованиях по спортивному ориентированию.
4. Воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, самодисциплины.
5. Содействие всестороннему укреплению здоровья.

1.3. Предмет дисциплины

Предметом дисциплины является процесс обучения, воспитания, профессионально-прикладной и спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

1.4. Место дисциплины в образовательной программе

Дисциплина «Спортивное ориентирование» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), элективная дисциплина, относится к обязательным дисциплинам Б1.О.ДЭ.01.03.

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

Освоение учебной дисциплины «Спортивное ориентирование» основывается на знаниях и умениях полученных при изучении таких дисциплин как «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Общая физическая подготовка».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Индикатор достижения компетенции	
Код	**Содержание**	**Код**	**Содержание**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З5	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		У5	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
		Н5	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестры						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	62	38	54	60	54	60	328
Общая контактная работа*, ч	58	30	30,65	38,70	30,65	30,65	218,6
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	4	8	23,35	21,35	23,35	29,35	109,4
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	58	30	30,5	38,5	30,5	30,5	218
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	58	30	30	38	30	30	216
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
групповые консультации	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	2
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***, ч	4	8	14,5	12,5	14,5	20,5	74
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	-	-	0,15	0,15	0,15	0,15	0,6
курсовая работа	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-	-	-	-
зачет	-	-	0,15	0,15	0,15	0,15	0,6
экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	-	-	8,85	8,85	8,85	8,85	35,4
выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-

выполнение курсовой работы	-	-	-	-	-	-	-
подготовка к зачету	-	-	8,85	8,85	8,85	8,85	8,85
подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

3.2. Заочная форма обучения

Показатели	Курс			Всего
	1	X	X	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	328	-	-	328
Общая контактная работа*, ч	2,65	-	-	2,65
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	325,35	-	-	325,35
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	2,05	-	-	2,05
лекции	-	-	-	-
практические занятия	2	-	-	2
лабораторные работы	-	-	-	-
групповые консультации	0,5	-	-	0,5
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***, ч	316,5	-	-	316,5
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	0,15	-	-	0,15
курсовая работа	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-
зачет	0,15	-	-	0,15
экзамен	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	8,85	-	-	8,85
выполнение курсового проекта	-	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-	-
подготовка к зачету	8,85	-	-	8,85
подготовка к экзамену	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	зачет	-	-	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Методико-практический раздел

Подраздел 1.1. Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта, терминология спортивного ориентирования.

Что такое спортивное ориентирование, в чем заключается сущность соревнований по спортивному ориентированию. Виды спортивного ориентирования. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спортивная карта. Устройство жидкостного компаса. Основные термины, применяемые в спортивном ориентировании.

Подраздел 1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Проведение первых соревнований в ориентировании на местности.

Формирование спортивного ориентирования как самостоятельного вида спорта. Развитие спортивного ориентирования в Скандинавских странах. Развитие спортивного ориентирования после окончания второй мировой войны, проведение первого чемпионата Европы. Зарождение спортивного ориентирования в СССР, проведение первых всесоюзных соревнований. Выступление сборной команды СССР на международной арене. Выступление сборной команды России на международной арене, достижения российских спортсменов.

Подраздел 1.3. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания и ППФП студентов.

Место спортивного ориентирования в системе физического воспитания. Образовательные, оздоровительные и воспитательные функции спортивного ориентирования. Федерация спортивного ориентирования, задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Роль спорта в обеспечении профессиональной психофизической надёжности специалиста. Профессионально-прикладное значение спортивного ориентирования в подготовке будущих специалистов по отдельным специальностям.

Подраздел 1.4. Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием.

Особенности проведения тренировочных занятий по спортивному ориентированию в различное время года, требования к занимающимся. Контрольное время. Аварийный азимут. Техника безопасности на соревнованиях по спортивному ориентированию. Виды и причины травм. Ответственность занимающихся. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Меры предупреждения переутомления.

Подраздел 1.5. Основы спортивной топографии, технические знаки и элементы дистанции.

Виды спортивных карт и их масштабы. Требования, предъявляемые к спортивным картам. Изображение объектов и ориентиров местности на спортивной карте. Генерализация. Условные знаки спортивных карт: формы земной поверхности (рельеф), скалы и камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные объекты, технические знаки и элементы дистанции.

Подраздел 1.6. Тактика в спортивном ориентировании.

Понятие о тактике спортивного ориентирования. Предварительный сбор информации перед стартом. Тактический план прохождения дистанции. Критерии выбора пути движения между контрольными пунктами. Тактические действия в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении (бегом). Тактические действия в ориентировании по выбору. Тактические действия в эстафетном ориентировании. Типичные ошибки орентировщика.

Раздел 2. Учебно-тренировочный.

Подраздел 2.1. Физическая подготовка.

Создание базовой выносливости, совершенствование эффективности и ёмкости аэробных процессов. Развитие физических способностей: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Методы тренировки: равномерный, переменный, круговой, повторный, игровой. Упражнения: специальные беговые упражнения (из легкой атлетики), прыжки, многоскоки, подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц брюшного пресса, приседания на одной ноге у шведской стенки, выпрыгивания из приседа, разножка, спортивные и подвижные игры, кроссовый бег, бег по стадиону (40 мин – 1ч. 30 мин. Пульс 130-150 уд. мин). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на гибкость в парах.

Подраздел 2.2. Формирование профессионально значимых физических и умственных способностей средствами спортивного ориентирования.

Формирование профессионально значимых умственных способностей

Ознакомление с условными знаками спортивной карты на местности. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по линейным ориентирам и направлению. Чтение и понимание различных форм рельефа. Определение расстояний на местности, обучение движению по азимуту, формирование навыка беглого чтения карты, прохождение учебных дистанций. Закрепление технико-тактических действий: движение по азимуту с чтением карты, бег по линейным ориентирам, бег по точному чтению карты. Прохождение учебных дистанций с различными вариантами планирования, направленными на закрепление технико-тактических действий. Разбор вариантов движения между контрольными пунктами. Выполнение технико-вспомогательных действий.

Формирование профессионально значимых физических способностей
Использование специализированных средств тренировки в спортивном ориентировании. Методы тренировки: равномерный, повторный, переменный, контрольный. Упражнения: кроссовый бег с ориентированием, бег в затруднённых условиях, бег по траверсу, бег с преодолением естественных препятствий, прохождение дистанций на время.

4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам

4.2.1. Очная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Методико-практический раздел	-	-	108	36
Подраздел 1.1. Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта, терминология спортивного ориентирования.	-	-	18	6
Подраздел 1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Проведение первых соревнований в ориентировании на местности.	-	-	18	6
Подраздел 1.3. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания и ППФП студентов.	-	-	18	6
Подраздел 1.4. Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	-	-	18	6
Подраздел 1.5. Основы спортивной топографии, технические знаки и элементы дистанции.	-	-	18	6
Подраздел 1.6. Тактика в спортивном ориентировании.	-	-	18	6
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	-	-	108	38
Подраздел 2.1. Физическая подготовка.	-	-	54	19
Подраздел 2.2. Формирование профессионально значимых физических и умственных способностей средствами спортивного ориентирования.	-	-	54	19
Всего	-	-	216	74

4.2.2. Заочная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа	СР

	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Методико-практический раздел	-	-	2	158
Подраздел 1.1. Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта, терминология спортивного ориентирования.	-	-	0,5	24
Подраздел 1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Проведение первых соревнований в ориентировании на местности.	-	-	0,5	24
Подраздел 1.3. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания и ППФП студентов.	-	-	0,5	24
Подраздел 1.4. Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием.	-	-	0,5	24
Подраздел 1.5. Основы спортивной топографии, технические знаки и элементы дистанции.	-	-	-	26
Подраздел 1.6. Тактика в спортивном ориентировании.	-	-	-	36
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	-	-	-	158,5
Подраздел 2.1. Физическая подготовка.	-	-	-	79
Подраздел 2.2. Формирование профессионально значимых физических и умственных способностей средствами спортивного ориентирования.	-	-	-	79,5
Всего	-	-	2	316,5

4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Тема самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объём, ч	
			форма обучения	
			очная	заочная
1.	Спортивные карты: общие требования, масштаб, высота сечения.	Стеблецов Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей редакцией Е.А. Стеблецова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020.- 195 с. [ЭИ] [ЭБС Юрайт]	9	40
2.	Актуальные вопросы спортивного ориентирования.		9	40
3.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки.		9	40
4.	Основы самоконтроля занимающихся.		9	40
5.	Условные знаки спортивных карт.		9	40
6.	Варианты движения между контрольными пунктами.		9	40
7.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		9	40
8.	Средства и методы тренировки в спортивном ориентировании.		11	36,5
Всего			74	316,5

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Подраздел 1.1. Краткая характеристика спортивного ориентирования как вида спорта, терминология спортивного ориентирования	УК-7	З5 Н5
Подраздел 1.2. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Проведение первых соревнований в ориентировании на местности	УК-7	У5 Н5
Подраздел 1.3. Спортивное ориентирование в системе физического воспитания и ППФП студентов	УК-7	У5 Н5
Подраздел 1.4. Техника безопасности на занятиях спортивным ориентированием	УК-7	У5 Н5
Подраздел 1.5. Основы спортивной топографии, технические знаки и элементы дистанции	УК-7	З5
Подраздел 1.6. Тактика в спортивном ориентировании	УК-7	З5 У5
		З5 У5 Н5
Подраздел 2.1. Физическая подготовка	УК-7	З5 У5 Н5
		З5 У5 Н5
Подраздел 2.2. Формирование профессионально значимых физических и умственных способностей средствами спортивного ориентирования	УК-7	З5 З5 Н5

5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

Вид оценки	Оценки

Академическая оценка по 2-х балльной шкале	не зачетно	зачтено

5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

Критерии оценки на зачете

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины
Зачтено, продвинутый	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины
Зачтено, пороговый	Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя

Критерии оценки тестов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Отлично, высокий	Содержание правильных ответов в тесте не менее 90%
Хорошо, продвинутый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 75%
Удовлетворительно, пороговый	Содержание правильных ответов в тесте не менее 50%
Неудовлетворительно, компетенция не освоена	Содержание правильных ответов в тесте менее 50%

Критерии оценки устного опроса

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент демонстрирует уверенное знание материала, четко выражает свою точу зрения по рассматриваемому вопросу, приводя соответствующие примеры
Зачтено, продвинутый	Студент демонстрирует уверенное знание материала, но допускает отдельные погрешности в ответе

Зачтено, пороговый	Студент демонстрирует существенные пробелы в знаниях материала, допускает ошибки в ответах
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент демонстрирует незнание материала, допускает грубые ошибки в ответах

Критерии оценки решения задач

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Студент уверенно знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает ошибок при ее выполнении.
Зачтено, продвинутый	Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает грубых ошибок при ее выполнении.
Зачтено, пороговый	Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, допускает ошибок при ее выполнении, но способен исправить их при помощи преподавателя.
Не зачтено, компетенция не освоена	Студент не знает методику и алгоритм решения задачи, допускает грубые ошибки при ее выполнении, не способен исправить их при помощи преподавателя.

Критерии оценки рефератов

Оценка, уровень достижения компетенций	Описание критериев
Зачтено, высокий	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Зачтено, продвинутый	Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Зачтено, пороговый	Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки
Не зачтено, компетенция не освоена	Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки

5.3. Материалы для оценки достижения компетенций

5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены»

5.3.1.2. Задачи к экзамену – «Не предусмотрены»

5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой – «Не предусмотрены»

5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Что повлияло на формирование спортивного ориентирования в конце XIX века?	УК-7	З5, У5
2.	В каком году был проведен первый Чемпионат Европы по спортивному ориентированию?	УК-7	З5
3.	В каком году был проведен первый Чемпионат мира по спортивному ориентированию?	УК-7	З5, У5
4.	В каком году состоялись первые Всесоюзные соревнования по спортивному ориентированию?	УК-7	З5, У5,
5.	В чем суть спортивного ориентирования?	УК-7	З5, У5
6.	Для каких целей используется компас?	УК-7	У5, З5
7.	Назовите виды спортивного ориентирования?	УК-7	З5, У5,
8.	В чем сущность соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении?	УК-7	У5, З5
9.	В чем сущность соревнований по выбору?	УК-7	У5, З5,
10.	Как подразделяются соревнования по способу передвижения?	УК-7	З5, У5
11.	Какие требования предъявляются к спортивным картам?	УК-7	У5, З5
12.	Расскажите устройство жидкостного магнитного компаса.	УК-7	З5, У5
13.	Для каких целей используется компас?	УК-7	З5, У5
14.	Что обозначают линии магнитного меридиана?	УК-7	З5, У5
15.	Какие важные компоненты необходимы при чтении карты?	УК-7	З5, У5
16.	Какие линейные ориентиры вы знаете?	УК-7	У5, З5
17.	В чем суть данного технического приема?	УК-7	З5, У5
18.	В какой последовательности выполняется ориентирование карты по направлению?	УК-7	У5, З5
19.	Как определить точку стояния?	УК-7	З5, У5
20.	При помощи, каких условных знаков изображаются масштабные формы рельефа?	УК-7	З5, У5
21.	Что такое сечение рельефа?	УК-7	З5, У5
22.	В каких случаях применяются вспомогательные горизонтали?	УК-7	З5
23.	Назовите внемасштабные формы рельефа.	УК-7	З5, У5
24.	Что такое азимут?	УК-7	З5, У5
25.	Опишите порядок взятия азимута.	УК-7	З5, У5
26.	Каким бывает азимут в зависимости от исполнения на местности?	УК-7	У5, З5

27.	Как осуществляется контроль пройденного расстояния?	УК-7	З5, У5
28.	В каких случаях применяется контроль расстояния?	УК-7	З5
29.	Каким образом выполняется данный технический прием?	УК-7	З5, У5
30.	Какой тактический прием является в ориентировании основным?	УК-7	З5, У5
31.	Какие критерии учитываются при выборе пути движения?	УК-7	З5, У5
32.	Какие варианты движения между КП вы знаете?	УК-7	У5, З5
33.	Какую одежду рекомендуется использовать спортсмену-ориентировщику в теплую погоду?	УК-7	З5, У5
34.	Расскажите о мерах профилактики обморожений при тренировках в зимнее время года.	УК-7	У5, З5
35.	Расскажите о технике безопасности при проведении технических тренировок.	УК-7	У5, З5
36.	Какие основные упражнения должна включать разминка ориентировщика?	УК-7	У5, З5

5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ) – «Не предусмотрен»

5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы) – «Не предусмотрен»

5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля

5.3.2.1. Вопросы тестов

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	О применении спортивного ориентирования в процессе физического воспитания первым писал:	УК-7	З5, У5
2.	На формирование спортивного ориентирования повлияло развитие:	УК-7	З5, У5
3.	Годом рождения спортивного ориентирования считают:	УК-7	З5
4.	Первыми странами, в которых началось развитие спортивного ориентирования, были:	УК-7	У5, З5
5.	Первый чемпионат Европы по спортивному ориентированию был проведён:	УК-7	У5, З5
6.	Первый чемпионат мира по спортивному ориентированию был проведён:	УК-7	З5, У5
7.	По общему количеству выигранных медалей на чемпионатах мира по спортивному ориентированию лидирующими странами являются:	УК-7	З5, У5
8.	К «Техническим знакам» относятся:	УК-7	У5, З5
9.	К «Знакам нанесения элементов дистанции» относятся:	УК-7	З5, У5
10.	В СССР соревнования по спортивному ориентированию стали проводить:	УК-7	З5
11.	Первые Всесоюзные соревнования по спортивному ориентированию состоялись:	УК-7	З5, У5
12.	Спортивное ориентирование было включено в Единую всесоюзную спортивную классификацию:	УК-7	З5, У5
13.	Всесоюзная федерация спортивного ориентирования была создана:	УК-7	З5, У5

14.	Первый Чемпионат СССР по спортивному ориентированию был проведён:	УК-7	З5, У5
15.	Первым российским ориентировщиком, выигравшим Чемпионат мира по лыжному ориентированию, стал:	УК-7	З5, У5
16.	Первым российским ориентировщиком, выигравшим Чемпионат мира по ориентированию бегом, стал:	УК-7	З5, У5
17.	Первым российским ориентировщиком, выигравшим Чемпионат мира по ориентированию на велосипедах, стал:	УК-7	З5, У5
18.	При помощи чего в спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают маршрут:	УК-7	З5, У5
19.	Суть соревновательной борьбы в спортивном ориентировании заключается:	УК-7	У5, З5
20.	Спортивное ориентирование характеризуется:	УК-7	У5, З5
21.	Различают следующие виды ориентирования:	УК-7	З5, У5
22.	Различают следующие виды соревнований по спортивному ориентированию:	УК-7	З5, У5
23.	Соревнования по ориентированию на маркированной трассе проводятся только:	УК-7	З5, У5
24.	Спортивная карта должна отвечать следующим требованиям:	УК-7	З5, У5
25.	Условные знаки разделены на группы:	УК-7	У5, З5
26.	К условным знакам группы «Рельеф» относятся:	УК-7	З5
27.	К условным знакам группы «Скалы и камни» относятся:	УК-7	З5, У5
28.	К условным знакам группы «Гидрография и болота» относятся:	УК-7	У5, З5
29.	К условным знакам группы «Растительный покров» относятся:	УК-7	З5, У5
30.	К условным знакам группы «Искусственные объекты» относятся:	УК-7	У5, З5

5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	В какой стране в конце XIX века прошли соревнования по ориентированию, отличительной особенностью которых стало выступление штатских людей наряду с военными?	УК-7	З5, У5
2.	Назовите первого российского спортсмена, выигравшего Чемпионат мира по лыжному ориентированию в 1994 году?	УК-7	У5, З5
3.	Назовите наиболее значимые достижения российских спортсменов на мировой арене?	УК-7	З5, У5
4.	Какова разница между топографической и спортивной картой?	УК-7	З5, У5
5.	Дайте подробную характеристику условных знаков группы «Рельеф»?	УК-7	З5, У5
6.	Дайте подробную характеристику условных знаков группы «Гидрография и болота»?	УК-7	З5, У5
7.	Назовите условные знаки, относящиеся к группе «Скалы и камни»?	УК-7	З5, У5
8.	Какие условные знаки относятся к группе «Растительность»?	УК-7	З5, У5
9.	Дайте подробную характеристику условных знаков группы	УК-7	З5, У5

	«Искусственные сооружения»?		
10.	Назовите условные знаки группы «Знаки изображения дистанций»?	УК-7	З5, У5
11.	Дайте характеристику определению «масштаб карты»?	УК-7	У5, З5
12.	Компас: его устройство и применение?	УК-7	З5, У5
13.	Какие показатели отмечаются спортсменами в дневнике самоконтроля?	УК-7	З5
14.	Что означает словосочетание «Читать карту»?	УК-7	У5, З5
15.	Что такое тактика?	УК-7	З5, У5

5.3.2.3. Задачи для проверки умений и навыков

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	С целью определения умения движения по азимуту применяется упражнение по слабо пересеченной местности, заключающееся в прохождении азимутальных отрезков 50 и 100 метров с попаданием в «ворота» шириной 10 и 20 метров. Какие элементы техники выделяют при выполнении данного приема.	УК-7	З5 У5 Н5
2.	Уровень технико-тактической подготовленности на начальном этапе занятия спортивным ориентированием можно определить посредством прохождения контрольной дистанции в ориентировании по выбору параметрами 2.3-3.5 км, 4-7 контрольных пунктов. Какие тактические приемы наиболее эффективны при прохождении дистанции в ориентировании по выбору.	УК-7	З5 У5 Н5
3.	С целью определения уровня выносливости, занимающихся спортивным ориентированием применяется контрольный норматив бег 3000 м – мужчины и бег 2000 – женщины. Почему занимающийся спортивным ориентированием должен обладать высоким уровнем сформированности данной способности.	УК-7	З5 У5 Н5
4.	Для определения скоростных способностей, занимающихся спортивным ориентированием, применяется тест бег 100 м. В каких соревновательных ситуациях спортсмену «ориентировщику» важно умение проявить данные способности.	УК-7	З5 У5 Н5
5.	Для определения показателей силовой выносливости выполняются упражнения: подтягивание на перекладине – мужчины; поднимание туловища из положения лежа – женщины. Какие упражнения могут быть направлены на формирование силовой выносливости?	УК-7	З5 У5 Н5
6.	С целью определения уровня скоростно-силовых способностей применяется контрольное упражнение «Прыжок в длину с места». Почему в спортивном ориентировании важны скоростно-силовые способности?	УК-7	У5 Н5

5.3.2.4. Перечень тем рефератов, контрольных, расчетно-графических работ

№ п/п	Тема реферата, контрольных, расчётно-графических работ

1.	Особенности применения спортивного ориентирования в процессе массового физического воспитания.
2.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.
3.	Значение спортивного ориентирования в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
4.	Спортивное ориентирование в нашей стране.
5.	История возникновения и развития спортивного ориентирования.
6.	Ориентирование – оздоровительное и спортивное.
7.	Спортивное ориентирование на лыжах.
8.	Велоориентирование в России и мире.
9.	Карта в спортивном ориентировании.
10.	Ориентирование бегом во всем его многообразии.
11.	Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании.
12.	Техническая подготовка ориентировщика.
13.	Основы тренировочного процесса в спортивном ориентировании.
14.	Физическая подготовка ориентировщика.
15.	Ориентирование для всех.
16.	Экологическое воспитание и спортивное ориентирование.
17.	Обучение и воспитание в спортивном ориентировании.

5.3.2.5. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы – «Не предусмотрены»

5.4. Система оценивания достижения компетенций

5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач			
Код	Содержание	вопросы к экзамену	задачи к экзамену	вопросы к зачету	вопросы по курсовому проекту (работе)
З5	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни			1;5;7-8;11;15-16;19;21;23;25;27;31;33-34;36. 1-4;6;9-10;12-14;17-18;20-22;24;26-30;32;35	
У5	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	-	-	1;3-21;23-27;29-36	-
Н5	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	-	-	-	-

5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач		
Код	Содержание	вопросы тестов	вопросы устного опроса	задачи для проверки умений и навыков
З5	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	1;3-4;9-11;14-18;21-22;24;26;28-29; 2-3;5-8;12-13;16;19-20;23;25;27;30	1-2;4;6;8-10;13;15; 3;5;7;11-12;14	-
У5	Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	1-2;4-9;11-25;27-30	1-12;14;15	1-8
Н5	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	-	-	1-6

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

№	Библиографическое описание	Тип издания
1	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.	Учебное
2	Каткова А. М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: http://znanium.com/go.php?id=1020559	Учебное
3	Стеблецов Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование [электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов / Стеблецов Е. А., Воронов Ю. С., Севастьянов В. В. ; под общ. ред. Стеблецова Е.А. - Москва: Юрайт, 2020 - 195 с [ЭИ] [ЭБС Юрайт] URL: https://urait.ru/bcode/465848	Учебное
4	Филиппова С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Практическое пособие / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум] URL: http://znanium.com/go.php?id=851547	Учебное
5	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А. Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный	Методическое

	университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	
6	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург-	Периодическое
7	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.-	Периодическое
8	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт-	Периодическое

6.2.1. Электронные библиотечные системы

№	Название	Размещение
1.	Лань	https://e.lanbook.com
2.	ZNANIUM.COM	http://znanium.com/
3.	ЮРАЙТ	http://www.biblio-online.ru/
4.	IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
5.	E-library	https://elibrary.ru/
6.	Электронная библиотека ВГАУ	http://library.vsau.ru/

6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

№	Название	Размещение
1.	Справочная правовая система Гарант	http://ivo.garant.ru
2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	http://www.consultant.ru/

6.2.3. Сайты и информационные порталы

№	Название	Размещение
1.	Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Утверждено приказом Минспортуризма России от 02.04.2010г. №278	http://www.univerteam.narod.ru/docs/2010rules.pdf
2.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru
3.	Сайт Федерации спортивного ориентирования России	http://www.rufso.ru
4.	Сайт Федерации спортивного ориентирования Воронежской области	http://www.vrnfso.ru
5.	Московский сайт спортивного ориентирования «Лесные новости»	http://www.moscompass.ru

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной про-

оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	граммы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, презентационное оборудование, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3
Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4
Стадион «Центральный»: беговые дорожки Бассейн: комплект учебной мебели, учебно-	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а

наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а.117, 118
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, учебно-наглядные пособия	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, а. 232а (с 16 до 20 ч.)
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособие, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4

7.2. Программное обеспечение

7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

№	Название	Размещение
1.	Операционные системы MS Windows / Linux	ПК в локальной сети ВГАУ
2.	Пакеты офисных приложений Office MS Win-	ПК в локальной сети ВГАУ

	dows / OpenOffice	
3.	Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader	ПК в локальной сети ВГАУ
4.	Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer	ПК в локальной сети ВГАУ
5.	Антивирусная программа DrWeb ES	ПК в локальной сети ВГАУ
6.	Программа-архиватор 7-Zip	ПК в локальной сети ВГАУ
7.	Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic	ПК в локальной сети ВГАУ
8.	Платформа онлайн-обучения eLearning server	ПК в локальной сети ВГАУ
9.	Система компьютерного тестирования AST Test	ПК в локальной сети ВГАУ

7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

8. Междисциплинарные связи

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	ФИО заведующего кафедрой
Безопасности жизнедеятельности	БЖД и МЖ	Корнев А.С.
Физическая культура и спорт	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, общая физическая подготовка	Кафедра физического воспитания	Алтухова Е.В.

Приложение 1

Лист периодических проверок рабочей программы и информация о внесенных изменениях

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	15.06.2020	Не имеется Рабочая программа актуализирована на 2020-2021 учебный год	нет
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	17.06.2021	Не имеется Рабочая программа актуализирована на 2021-2022 учебный год	нет
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол № 10 от 31.05.2022 г.	Есть 3. Объём дисциплины и виды работ, 3.1 Очная форма обучения, 3.2. Очно-заочная форма обучения	В связи с изменением учебного плана на 2022-2023 г. скорректированы объем часов и виды работ
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол № 10 от 31.05.2022 г.	Есть 4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам 4.2.1. Очная форма обучения, 4.2.2. Очно-заочная форма обучения	В связи с изменением учебного плана на 2022-2023 г. скорректированы объем часов контактной работы (лекции) и самостоятельной работы
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол № 10 от 31.05.2022 г.	Есть 4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	В связи с изменением учебного плана на 2022-2023 г. скорректирован объем часов самостоятельной работы
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол № 10 от 31.05.2022 г.	Есть 7. Материально-техническое и программное обеспе-	Заменено «GoogleChrome» на «Яндекс Браузер»

		чение дисциплины, п. 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование, 7.1.1. Для контактной работы, 7.1.2. Для самостоятельной работы	
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол № 10 от 31.05.2022 г.	Есть 7.2.1 Программное обеспечение общего назначения	Внесены уточнения по программному обеспечению
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол № 10 от 31.05.2022 г.	Рабочая программа актуализирована на 2022-2023 уч.год.	нет
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол №10 от 20.06.2023 г.	Рабочая программа актуализирована на 2023-2024 уч.год.	нет
Заведующая кафедрой Алтухова Е.В.	Протокол №9 от 23.05.2024 г.	Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 уч.год.	нет