

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
по дисциплине
«Спортивное ориентирование»

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-20

Тула 2020 год

Методические указания к практическим (семинарским) занятиям составлены преподавателем Дьячковой Е.О. и обсуждены на заседании кафедры ФОТ института педагогики, физической культуры, спорта и туризма

Протокол № 7 от «12» марта 2020г.

Зав. кафедрой ФОТ _____ С.А. Архипова

Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является ознакомление студентов со спортивным ориентированием, методикой обучения, формами и методами организации и проведения занятий с различными группами населения.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование у студентов умений и навыков спортивного ориентирования;
- применение умений и навыков самостоятельной организации различных форм физкультурно-спортивных занятий с людьми различного возраста и разной степени физической подготовленности.

Содержание практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафеты
2	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и чтение рельефа на карте
3	Техническая и тактическая подготовка ориентировщика
4	Чтение и ориентирование карты
5	Измерение расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
6	Способы ориентирования. Выбор оптимального варианта движения. Порядок действий участника на дистанции
7	Общая физическая подготовка
8	Специальная физическая подготовка
9	Структура интеллектуальной деятельности в процессе занятий спортивным ориентированием. Интеллектуальная подготовка
10	Развитие психических процессов: внимания, памяти, оперативного мышления, специфичных для ориентирования
11	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию
12	Правила и организация соревнований по ориентированию в заданном направлении, в заданном направлении на лыжах, в эстафете, на маркированной трассе, по выбору
13	Методика постановки КП
14	Требования к картам. Корректировка карты. Подготовка карты к соревнованиям
15	Планирование и постановка дистанций.
16	Разновидности ориентирования: парковое ориентирование, ориент-шоу и др.

Заочная форма обучения

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
3 семестр	
1	Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафеты

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
2	Спортивные карты, их масштаб. Условные знаки спортивных карт. Рельеф местности и чтение рельефа на карте
3	Измерение расстояний. Владение компасом и движение по азимуту
4	Способы ориентирования. Выбор оптимального варианта движения. Порядок действий участника на дистанции
5	Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию
6	Разновидности ориентирования: парковое ориентирование, ориент-шоу и др.

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

Основная литература

1. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие / Курченков А.А., Суханов В.М. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2015. — 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47479.html>. — ЭБС «IPRbooks».

2. Новокрещенов В.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех [Электронный ресурс]: монография / Новокрещенов В.В., Мельникова Л.В., Мельников Д.А. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75955.html>. — ЭБС «IPRbooks».

Дополнительная литература

1. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ширинян А.А., Иванов А.В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2012. — 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9877>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2 Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. — 4-е изд., стер. — Москва: Академия, 2009.

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

1. <https://rufso.ru/> - официальный сайт Федерации спортивного ориентирования России.

2. <https://orienteering.sport/> - сайт Международной федерации ориентирования.