

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 24.02.2023 11:47:29
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В.В. Дикова
« ____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.02.ДВ.07.01 «ТОПОГРАФИЯ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и география
Форма обучения	Очная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Топография и спортивное ориентирование». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020. – 12 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук, В.А. Федюнин
доцент кафедры БЖФК

Рецензент: кандидат педагогических наук, А.В. Неймышев
декан ФСБЖ

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2020.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	6
4.2. Учебно-тематический план.....	6
4.3. Содержание дисциплины.....	7
5. Образовательные технологии.....	10
6. Учебно-методические материалы.....	11
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	11
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	12
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	13
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	14

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: совершенствование и получение новых компетенций для осуществления профессиональной деятельности в области краеведения.

Сформировать знания:

- о графическом языке карты, приемах чтения и анализа карт;
- о спортивной карте, способов ориентирования;
- о способах построения спортивных карт .

Сформировать умения:

- чтения карт;
- ориентирования на местности;
- использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Топография и спортивное ориентирование» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Безопасность жизнедеятельности и география». Дисциплина Б1.В.02.ДВ.07.01 «Топография и спортивное ориентирование» включена в Блок Б.1 «Дисциплины (модули)» и является составной частью раздела Б1.В.02 «География», Б1.В.ДВ «Дисциплины (модули) по выбору». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Дисциплина «Топография и спортивное ориентирование» изучается на втором курсе, в четвертом семестре и тесно связана с другими учебными дисциплинами, такими как «Теория и методика обучения географии», «Физическая география», «Физическая география океанов и материков», «Теория и методика работы в системе дополнительного образования», «Ландшафтоведение», «Организация туристической деятельности», которые изучаются в ходе освоения образовательной программы. Изучение данного курса позволит студентам более эффективно овладеть навыками ориентирования и организации спортивной секции по данному виду спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК-2 - способен участвовать в разработке и реализовывать основные и дополнительные образовательные программы, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием ИКТ);

ОПК-8 - способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

31. Основные и вспомогательные картографические материалы;
32. Приемы и способы ориентирования;
33. Основную терминологию спортивного ориентирования;
34. Историю возникновения и развития вида спорта – спортивное ориентирование;
35. Методику спортивной тренировки по спортивному ориентированию

36. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности при организации тренировочного процесса по спортивному ориентированию.

Уметь:

У1. разрабатывать маршруты по спортивному ориентированию.

У2. читать топографические карты

У3. пользоваться специальными приборами для ориентирования;

У4. разрабатывать методические материалы по организации тренировочного процесса по спортивному ориентированию;

У5. организовывать защитные мероприятия при возникновении ЧС, оказывать первую медицинскую помощь

У6. оформлять соответствующую нормативно-правовую документацию по организации тренировочного процесса и соревнований по спортивному ориентированию.

Владеть навыками:

В1. добровольного и вынужденного выживания в естественной природной среде;

В2. работы со специальным спортивным снаряжением и инвентарем;

В3. обеспечения безопасности при проведении соревнований по спортивному ориентированию, оказания первой помощи при травмах.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часа), их распределение по видам работ представлено в таблицах 1.

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ (очное отделение)

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	38
Лекции	14
Практические занятия	24
Самостоятельная работа, в том числе:	106
Изучение теоретического курса	97
Самоподготовка к текущему контролю знаний	-
Подготовка к дифференцированному зачету	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Всего, часов	Вид контактной работы, час				Самостоятельная работа, час	Формы текущего контроля успеваемости и
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	Из них в интерактивной		
Введение в топографию и спортивное ориентирование.	6	6	2	-			4	тест

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.								
Раздел 1. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.	6	10	2	2	-	-	6	тест
Раздел 2. Элементы топографии и ориентирования	6	46	6	12	-	12	28	Выполнение специальных нормативов
Раздел 3. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	6	20	2	4	-	4	14	Выполнение специальных нормативов
Раздел 4. Основы совершенствования спортивного мастерства.	6	43	1	4	-	2	38	Выполнение специальных нормативов
Раздел 5. Организация соревнований по спортивному ориентированию	6	10	1	2	-	2	7	Выполнение специальных нормативов
Дифференцированный зачет		9					9	Сдача зачета
Итого		144	14	24		20	106	

Практические занятия

№ раздела	Наименование практических занятий	Кол-во ауд. часов
1	Тема 1. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования	2
2	Тема 2-7. Элементы топографии и ориентирования	12
3	Тема 8,9. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	4
4	Тема 10,11. Основы совершенствования спортивного мастерства: преодоление соревновательной дистанции	4
5	Тема 12. Разработка соревновательной дистанции по спортивному ориентированию	2

4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

Лекционный курс (14 часов)

Лекция 1. Введение в топографию и спортивное ориентирование. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.

Топография как наука. Основные способы изображения местности в топографии. Основы безопасности проведения занятий по спортивному ориентированию в спортзале, на местности. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Нормы поведения на занятиях и соревнованиях.

Лекция 2. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Лекция 3-5. Элементы топографии и ориентирования.

Топография. Топографическая карта, туристские схемы. Математические элементы: масштаб, азимут, магнитный азимут, рельеф. Топознаки: масштабные, линейные, внемасштабные. Компас: устройство, приемы работы с ним. Определение азимута. Движение по азимуту. Ориентирование на местности и по топографической карте. Условные знаки, виды карт (спортивная, топографическая), компас, линейные ориентиры, грубый и точный азимут. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.).

Лекция 6. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт.

Оценка выбранного пути движения спортсмена на дистанции; принятие правильных решений на дистанции; систематизация ошибок, корректировка технико-тактической подготовки.

Лекция 7. Основы совершенствования спортивного мастерства. Организация соревнований по спортивному ориентированию.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основы технико-тактической подготовки.

Формирование мотивации каждого обучающегося к занятиям спортивным ориентированием; определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции; постановка целей и задач перед спортсменом.

Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика. Основные показатели физической подготовленности спортсмена-ориентировщика.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований, судей. Подготовка карточки участника; нанесение дистанции на карту. Разработка Положения о соревнованиях по спортивному ориентированию.

5. Образовательные технологии

В курсе «Топография и спортивное ориентирование» используется технология проблемного обучения и технология практико-ориентированного обучения. На лекционных занятиях данная технология реализуется с помощью метода проблемного изложения. На семинарских занятиях - сначала с помощью метода проблемного изложения, а затем с помощью практического метода.

6. Учебно-методические материалы

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования

Задание 1: Подготовить презентацию по истории развития ориентирования, и, в частности, спортивного ориентирования.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод. пособие [Текст] /

Тема 2-7. Элементы топографии и ориентирования

Задание 1: Знакомство с основными элементами топографической карты. Определить масштабные и внес масштабные топографические знаки. Определить масштаб карты. Измерить расстояния между объектами. Определить особенности рельефа определенного участка местности. Определить характер растительности. Выявить основные гидрологические объекты района.

Задание 2. Проложить маршрут по топографической карте из точки А в точку Б (в точку С) с учетом преодоления препятствий. Определить основные азимуты прохождения маршрута. Определить по карте основные ориентиры.

Задание 3: Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты. Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 8,9. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт.

Задание 1: Определить стороны горизонта по различным приборам: компас, GPS-навигатор, механические часы. Определить азимуты на различные объекты. Определить обратные азимуты на указанные объекты. Пройти по заданному азимуту определенное расстояние. Движение по нескольким азимутам.

Задание 2: Определить основные препятствия на маршруте. Предложить наиболее удобную стратегию прохождения спортивной трассы.

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

Тема 10,11. Основы совершенствования спортивного мастерства: преодоление соревновательной дистанции.

Задание: Выполнение специальных спортивных нормативов: движение по пересеченной местности, азимутальный ход, определение своего местоположения на карте, поиск контрольных пунктов (КП).

Тема 12. Разработка соревновательной дистанции по спортивному ориентированию.

Задание: Разработать Положение о соревнованиях по спортивному ориентированию (в зависимости от вида и характера соревнований) (Работа в группах)

Литература для подготовки к практическому занятию:

Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод.пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГППУ», 2015. – 88с.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Темы занятий	Количество часов	Содержание	Формы
--------------	------------------	------------	-------

				самостоятельной работы	контроля СРС
	Всего	Аудит.	Самост.	Работа с основной и дополнительной литературой Определить основные составляющие безопасности при занятиях спортивным ориентированием	Тест-контроль
Введение в топографию и спортивное ориентирование. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, гигиенические требования к экипировке спортсмена.	6	2	4		Обсуждение вопросов на практическом занятии
Раздел 1. История ориентирования, тенденции и перспективы развития спортивного ориентирования.	10	4	6	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка презентации «История спортивного ориентирования»	Проверка выполнения задания на практическом занятии
Раздел 2. Элементы топографии и ориентирования	46	18	28	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков ориентирования по карте и компасу.	Проверка выполнения задания на практическом занятии
Раздел 3. Анализ прохождения дистанции на соревнованиях по ориентированию. Чтение карт	20	6	14	Работа с основной и дополнительной литературой Отработка навыков ориентирования по карте и компасу. Определение особенностей спортивного маршрута.	Проверка выполнения задания на практическом занятии и в ходе преодоления спортивной дистанции
5. Раздел 4. Основы совершенствования спортивного мастерства	43	5	38	Работа с основной и дополнительной литературой Подготовка к преодолению	Проверка выполнения задания на практическом занятии и в ходе

				соревновательной дистанции, подбор экипировки и снаряжения. Отработка навыков ориентирования по карте и компасу.	преодоления спортивной дистанции
Раздел 5. Организация соревнований по спортивному ориентированию	10	3	7	Работа с основной и дополнительной литературой Разработка проекта конкретного маршрута для соревнований, подготовка проекта Положения о соревнованиях	Представление и защита проекта на практическом занятии
8. Дифференцированный зачет	9		9	Подготовка к зачету	Сдача дифференцированного зачета и/или компьютерное тестирование по курсу
Всего:	144	38	106		

6.3. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Проверка усвоения знаний ведется в течение семестра в письменной форме (тестирование) на лекционных и практических занятиях, оценки выполнения практических заданий и устной форме в ходе практических занятий.

Курс дисциплины «Топография и спортивное ориентирование» на дневном отделении завершается в четвертом семестре дифференцированным зачетом, который может проводиться как в устной форме, так и в форме компьютерного тестирования. На зачете проверяется:

- усвоение теоретического материала;
- усвоение базовых понятий курса;
- сформированность приобретенных знаний, умений и навыков по разработке маршрутов, организации походов.
- сформированность представлений о роли туризма в формировании духовного и физического облика гражданина;
- сформированность знаний о различных видах туризма, их особенностях, правилах безопасности при проведении туристических походов.

Зачет с оценкой проводится по вопросам, которые включают в себя материал всего

курса и направлены на выявление знаний и умений студентов в области туризма.

На устном зачете предполагается ответ студента на два теоретических вопроса и решение одной практической ситуационной задачи.

Практические задачи охватывают вопросы практического применения полученных знаний при организации туристического похода.

Дифференцированный зачет по данной дисциплине предусматривает выставление оценки, характеризующей знания, умения и навыки студентов в области топографии и спортивного ориентирования.

Оценка «5 (отлично)» выставляется, если студент правильно и полно ответил на теоретические вопросы и верно решил практическую задачу;

Оценка «4 (хорошо)» выставляется, если студент правильно и полно ответил на один теоретический вопрос билета или два теоретических вопроса или правильно и полно решил практическую задачу;

Оценка «3 (удовлетворительно)» выставляется, если студент правильно и полно ответил на один теоретический вопрос билета и частично решил практическую задачу;

Оценка «2 (неудовлетворительно)» выставляется, если студент не ответил правильно и полно на теоретические вопросы билета или на дополнительные вопросы экзаменатора и не решил практическую задачу.

Альтернативной формой зачета может быть компьютерное тестирование по изучаемой дисциплине, при котором студенту предлагается ответить на 30 тестовых заданий различной формы, по результатам которого выставляется оценка.

Оценка «5 (отлично)» выставляется, если студент правильно ответил на 27-30 тестовых заданий;

Оценка «4 (хорошо)» выставляется, если студент правильно ответил на 22-26 тестовых заданий;

Оценка «3 (удовлетворительно)» выставляется, если студент правильно ответил на 18-21 тестовое задание;

Оценка «2 (неудовлетворительно)» выставляется, если студент правильно ответил менее чем на 17 тестовых заданий;

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

Основная литература

1. Созинов М.В. Организационные аспекты туризма. Учеб.-метод. пособие [Текст] / М.В. Созинов, В.А. Федюнин, А.В. Неймышев. – Нижний Тагил: ФГАОУ ВПО «РГПУ», 2015. – 88с.

Дополнительная литература

1. Биржаков, М. Б. Введение в туризм: учеб. для вузов [Текст] / М. Б. Биржаков // Нац. акад. туризма, Балтийск. междунар. ин-т туризма. - Изд. 7-е, перераб. и доп. – СПб.: Невский Фонд; Издательский дом Герда, 2005. - 443 с.

2. Биржаков, М. Б. Безопасность в туризме: учеб.-метод. пособие [Текст] / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков // Междунар. Турист. Акад. – СПб.: Невский Фонд; М.: Герда, 2007. - 208 с.

3. Единая Всероссийская спортивная классификация, 2001–2005 гг., в 2 ч. [Текст] / Гос. комитет РФ по физ. культуре, спорту и туризму. Сост.: Т. М. Абсалямов и др. // Под ред. М. Н. Давыденко, В. Г. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2002. Ч. 1. - 374 с.

4. Кусков, А. С. Основы туризма: учеб. для вузов по экон. спец. [Текст] / А. С. Кусков, Ю. А. Джаладян. – М.: КНОРУС, 2008. - 387с.

Сетевые ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. <http://www.iprbookshop.ru/14297.html>
3. <http://www.iprbookshop.ru/21421.html>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс].

Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

5. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория – 417В.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. Набор снаряжения для ориентирования: компасы, навигаторы, топографические карты, линейки и т.д..