

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 01.11.2023 15:14:08
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНИТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 4 от 21.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:
Председатель УМК
факультета педагогики
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
для очной формы обучения**

Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: спортивное ориентирование

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура, Биология

Квалификация

Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Доцент, к. п.н., доцент</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Кругликова В.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	--

Для приема: 2022-2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Кругликова В.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании
кафедры _____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ Ф.И.О/

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	11
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	11
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
4.3. Рейтинг-план дисциплины	31
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	31
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	31
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	31
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	32

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины
		ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

		деятельности	деятельности
		УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: спортивное ориентирование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний в области физкультурно-спортивных видов деятельности: спортивное ориентирование; умений и владений для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания:
спортивное ориентирование» на 7 семестр
очная
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	37.2
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	26
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	36
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	34.8

Форма контроля:
Экзамен 7 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)					Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	СР С			
4 курс / 7 семестр									
1	Техническая подготовка ориентировщика								
1.1	<p>Спортивное ориентирование как форма физической культуры как вид спорта.</p> <p>Значение спортивного ориентирования как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Место и значение спортивного ориентирования в системе физического воспитания учащейся молодежи и взрослого населения. Виды спортивного ориентирования. Основные понятия и определения.</p>	2				6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат	Тестирование, Устный опрос
1.2	<p>Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика.</p> <p>Условные спортивные топографические знаки. Спортивная карта и ее особенности: масштаб, точность, полнота,</p>	2		4		8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат	Устный опрос, Практическое задание, Тестирование

	быстрое старение (естественное и искусственное), карты цветные и черно-белые. Ориентирование карты по компасу и линиям местности. Техника выполнения упражнений. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору.								
1.3	Техника ориентирования. Спортивные карты. Чтение карты. Ориентирование карты. Определение и контроль направления. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображения рельефа с помощью горизонталей. Основные формы рельефа. Освоение техники работы с картой. Масштаб. Измерение расстояния по карте. Компас. Техника работы с компасом. Измерение расстояния на местности. Методика обучения спортивному ориентированию.	2	10			6	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат	Семинар, Лабораторная работа, Практическое задание, Тестирование
2	Организация спортивной подготовки ориентировщика								
2.1	Содержание спортивной подготовки Техническая подготовленность ориентировщика и туриста. Арсенал техники ориентирования. Тактическая подготовленность. Тактическое мышление. Задачи общей физической		8			8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат	Контрольный норматив, Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа

	подготовки. Задачи специальной физической подготовки. Управление процессом спортивной подготовки.								
2.2	<p>Организация соревнований по спортивному ориентированию.</p> <p>Значение соревнований при занятиях спортивным ориентированием и туризмом. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Документация соревнований. Система зачета. Организационная работа по подготовке соревнований. Подготовка мест соревнований. Туристские соревнования: понятие, виды, особенности. Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию.</p>	8			8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра № 1	Реферат	Лабораторная работа, Тестирование, Практическое задание	
3	Экзамен				1	36			
Итого по 4 курсу 7 семестру		6	26	4	1	72			
Итого по дисциплине		6	26	4	1	72			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в

рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Реферат, Семинар, Устный опрос, Тестирование, вариант 1
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Лабораторная работа, Контрольный норматив, Тестирование, вариант 1
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Практическое задание, Контрольный норматив
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Устный опрос, Реферат, Семинар, Тестирование, вариант 2
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование, вариант 2, Лабораторная работа, Контрольный норматив
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание, Контрольный норматив

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

Тестирование, вариант 1

1. Соответствие видов подготовки и технических действий:

- А) техника переправ
- Б) техника спасательных работ
- В) техника преодоления горного рельефа
- 1) выбор места установки палатки
- 2) подъем и спуск по травянистому склону
- 3) выбор способа транспортировки
- 4) движение по параллельным перилам
- 5) страховка с помощью карабина

А	Б	В

2. Соотнести разновидности карт и планов с их масштабом

- А) крупномасштабные карты
- Б) среднемасштабные карты
- В) мелкомасштабные карты
- Г) топографический план
- Д) топографическая карта
- Е) географическая карта
- 1) 1:200000
- 2) от 1:200 000 до 1:1000000
- 3) 1:1 000000 и мельче
- 4) 1:10000 и крупнее
- 5) 1:25000 – 1:500000
- 6) 1:1 000000 и мельче

А	Б	В	Г	Д	Е

3. Установить соответствие категорий походов и их средней нормативной скорости;

- А) II
- Б) IV
- В) VI

- 1) 8 км/день
- 2) 12 км/день
- 3) 15 км/день
- 4) 14 км/день
- 5) 10 км/день

А	Б	В

4. Установить соответствие между категориями сложности похода, продолжительностью и километражом

Категория сложности похода		Продолжительность		Километраж	
А	I к.с;	1	4	а	100
Б	II к.с.;	2	6	б	120
В	III к.с;	3	8	в	130
Г	IV к.с	4	10	г	160
		5	12	д	180
		6	13	е	190
				ж	200
				з	220
А	Б	В	Г		

5. Установить соответствие между категориями сложности похода и минимальным количеством участников

Категория сложности похода		Минимальное количество участников		
А.	I к.с;	1	2	
Б	II к.с.;	2	4	
В	III к.с;	3	5	
Г	IV к.с;	4	6	
Д	V к.с.	5	8	
		6	10	
		7	12	
А	Б	В	Г	Д

6. Соотнести этапы многолетней спортивной подготовки и их продолжительность.

- А) этап предварительной подготовки
 - Б) этап начальной спортивной специализации.
 - В) этап углубленной специализации в избранном виде спорта
 - Г) этап спортивного совершенствования
- 1) 2-3 года
 - 2) 4 года
 - 3) 5 лет
 - 4) 2 года.

А	Б	В	Г

7. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.

- 1) техническая и тактическая;
- 2) физическая и техническая;
- 3) в рамках одного вида подготовки;
- 4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;
- 5) физическая и тактическая.

--	--	--	--	--

8. Укажите последовательность, в которой целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) занятия.

1. дыхательные упражнения;
2. легкий продолжительный бег;
3. прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. повторный бег на короткие дистанции;
6. ходьба;
7. упражнения на частоту движений (бег на месте).

--	--	--	--	--	--	--

9. Рекомендуемая последовательность чтения топографической карты:

1. Определяют масштаб изображения (численный и линейный), указываемый под нижней (южной) линией рамки.
2. Находят по условным обозначениям дороги, мосты, поселки, заводы и другие объекты, определяют их тип.
3. Устанавливают наличие линий связи, высоковольтных линий электропередач и других коммуникаций.
4. Определяют по условным обозначениям растительный покров: занимаемую площадь, породу деревьев их размер и частоту, наличие кустарников, лугов, огородов, и пр.
5. Выполняют гидрографию (реки, болота, озера и др.), устанавливают их полную характеристику.
6. Определяют характер рельефа (гористость) местности:

--	--	--	--	--	--

10. Рекомендуемая последовательность работы с компасом

- 1) Расположить корпус прибора строго горизонтально, отпустить магнитную стрелку и подождать, пока остановится её качание.
- 2) Остриё стрелки аккуратно совместить с обозначением севера, то есть с буквой N или русской С.
- 3) Поворачивать сам прибор, если лимб в нём статично зафиксирован, либо вращать подвижный лимб, пока буква и кончик стрелки не совпадут.
- 4) Помеченный красным или специально выделенный хвост магнитной стрелки сам по себе оборачивается всегда на север, а когда обозначение севера на лимбе совмещено со стрелкой, то это и будет соответствовать правильному указанию на стороны света.
- 5) Прямо по стрелке – северное, по обратную сторону – южное, вправо - восточное, влево – западное, обозначенные соответственными буквами.

--	--	--	--	--

Тестирование, вариант 1

1. Путешествие с активным способом передвижения, осуществляемое с образовательными, оздоровительными, спортивными и исследовательскими целями, – это

- 1) экспедиция

- 2) экскурсия
- 3) поход
- 4) прогулка.
2. Ориентироваться на местности можно при помощи ...
 - 1) радиоприемника
 - 2) компаса
 - 3) туристического снаряжения
 - 4) карты
3. Компас Андрианова состоит из.....
 - 1) корпуса;
 - 2) вращающейся крышки с прорезью и мушкой для визирования;
 - 3) магнитной стрелки со стопорной пластинкой;
 - 4) коробки передач
4. Мелкомасштабная карта
 - 1) 1:200000 (1 см-2 км)
 - 2) 1: 1000000 (1см-10 км)
 - 3) 1: 100000 (1см -1 км)
 - 4) 1: 50000 (1 см -500 м)
5. Маршрут является пешим походом I категории сложности
 - 1) 130км 5дн.
 - 2) 100км 6 дн.
 - 3) 130км 6 дн.
 - 4) 140км 6 дн.
6. ##### – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).
7. ##### – это заранее разработанный план, распределяющий маршрут на дневные переходы, регламентирующий время прохождения всех участков и дни отдыха туристской группы.
8. ##### – это путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха, наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности: оздоровление, познание, восстановление производительных сил, составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

Тестирование, вариант 2

1. Соответствие видов педагогического контроля и их характеристика
 - А) Этапный
 - Б) Текущий
 - В) Оперативный
 - 1) Подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа
 - 2). Оценка текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
 - 3) Оценка оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

А	Б	В

2. Составьте соответствие этапов спортивного отбора логике этапов спортивной подготовки.
 - А) Этапы спортивной подготовки
 - Б) Этап начальной спортивной специализации
 - В) Этап предварительной базовой подготовки

Г) Этап спортивного совершенствования

- 1) Массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их на занятия спортом.
- 2) Отбор перспективных спортсменов в учебно-тренировочные группы спортивных школ.
- 3) Отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях, комплектование групп спортивного совершенствования.
- 4) Отбор контингента с прогнозируемым спортивным результатом на уровне международных достижений; селекция в состав сборных команд России к олимпийским играм и международным соревнованиям

А	Б	В	Г

3. Установить соответствие категорий походов и их средней нормативной скорости;

- А) II
- Б) IV
- В) VI
- 1) 8 км/день
- 2) 12 км/день
- 3) 15 км/день
- 4) 14 км/день
- 5) 10 км/день

А	Б	В

4. Соответствие методов выполнения упражнений и их содержания:

- А) отягощения
- Б) выполнения упражнений до отказа
- В) игровой
- 1) выполнение упражнений с добавочной нагрузкой
- 2) уровень нагрузок до предельного состояния
- 3) сочетание различных ситуаций и соответствующих действий игроков
- 4) чередование специально подобранных комплексов упражнений
- 5) повтор максимальной нагрузки с интервалами отдыха

А	Б	В

5. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.

- 1) техническая и тактическая;
- 2) физическая и техническая;
- 3) в рамках одного вида подготовки;
- 4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;
- 5) физическая и тактическая.

--	--	--	--	--

6. Правильная последовательность разработки основных документов оперативного планирования в спортивной подготовке.

1. Годовой план график УТЗ,
2. План педагогического контроля и учета.
3. Рабочий план,
4. План-конспект УТЗ,
5. План подготовки к отдельным соревнованиям.

--	--	--	--	--

Тестирование, вариант 2

1. По масштабу карты делятся на
 - 1) мелкомасштабные и крупномасштабные
 - 2) общегеографические и тематические
 - 3) активные и пассивные
 - 4) простые и сложные
2. Специальная туристская подготовка включает
 - 1) топографическую подготовку;
 - 2) решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;
 - 3) знание средств дальней и ближней радиосвязи;
 - 4) теоретическую подготовку
3. Физическая подготовленность характеризуется
 - 1) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
 - 2) уровнем развития физических качеств;
 - 3) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
 - 4) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности
4. Прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов в заданном порядке –
 - 1) ориентирование на маркированной трассе
 - 2) ориентирование в заданном направлении
 - 3) ориентирование по выбору
 - 4) эстафеты
5. При дозировании нагрузок в аэробной восстановительной зоне ЧСС во время работы должна быть.....
 - 1) 140-145 уд/мин;
 - 2) 130 уд/мин;
 - 3) 100-110 уд/мин;
 - 4) Свыше 150 уд/мин.
6. ##### – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).
7. ##### – это целенаправленный учебный процесс подготовки спортсмена для достижения конкретных спортивных результатов.
8. ##### – это оценка и осознание субъектом собственных действий, состояний и психических процессов. Развитие самоконтроля и его появление определяется требованиями общества к поведению индивида.
9. ##### – это заранее разработанный план, распределяющий маршрут на дневные переходы, регламентирующий время прохождения всех участков и дни отдыха туристской группы

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;

- до 4 баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Виды спортивного ориентирования.
2. Основные атрибуты спортивного ориентирования
3. Разновидности соревнований в спортивном ориентировании.
4. Что следует понимать под техникой спортивного ориентирования?
5. Техника работы с картой.
6. Условные знаки спортивной карты.
7. Гидрография на спортивной карте.
8. Искусственные объекты на спортивной карте.
9. Рельеф на спортивной карте.
10. Обозначения дистанций на спортивной карте.
11. Типы компасов и их характеристика. Техника работы с компасом.
12. Элементы техники ориентирования. Ориентирование карты.
13. Определение и контроль направления.
14. Основные способы движения по азимуту.
15. Цель спортивной тренировки, средства и методы.
16. Техника ориентирования бегом.
17. Техника ориентирования на лыжах.
18. Техника ориентирования на велосипедах.
19. Рогайн – одна из дисциплин спортивного ориентирования.
20. Техника ориентирования по тропам.
21. Медицинское обслуживание, обеспечение безопасности участников соревнований, природоохранные мероприятия.
22. Структура системы комплексного контроля участников соревнований.
23. Общая классификация туризма.
24. Классификация спортивного туризма.
25. Мероприятия спортивно-оздоровительного туризма.
26. Выбор района и составление план-графика похода
27. Комплектование группы. Распределение обязанностей.
28. Индивидуальное и групповое снаряжение.
29. Организация движения на маршруте.
30. Техника бивачных работ. Организация безопасности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.

Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Вопросы для семинаров

Тема. Изучение условных знаков всех групп на местности.

Вопросы, рассматриваемые на занятиях:

1. *Картографические условные знаки – система символических графических обозначений, применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик. Условные знаки иногда также называют «легенда карты».*
2. *Масштабные (контурные) знаки – условные знаки, применяемые для заполнения площадей объектов, выражающихся в масштабе плана или карты. По плану или карте можно определить при помощи такого знака не только местоположение объекта, но его размеры и очертания.*
3. *Пояснительные условные знаки.*
4. *Условные знаки местных предметов: населенные пункты, отдельные местные предметы, дорожная сеть*
5. *Гидрография (водные объекты): Озера, пруды и другие водоемы, реки, ручьи, каналы и магистральные каналы, ширина и глубина рек (каналов), колодцы, наземные водопроводы*
6. *Почвенно-растительный покров.*
7. *Цвета топографических условных знаков.*
8. *Надписи на топографических планах и картах.*

Тема. Требования к снаряжению и питанию в спортивно-оздоровительных походах.

1. *Снаряжение для активных видов туризма, его разновидности.*
2. *Подготовка к походам. Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение.*
3. *Специальное снаряжение. Основные требования к снаряжению.*
4. *Главные эксплуатационные качества снаряжения.*
5. *Питание туристов на маршруте. Основные требования к питанию.*
6. *Совместимость продуктов при составлении меню.*

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

Критерии оценки (в баллах):

- **5 баллов** выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- **4 балла** выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- 3 балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- 0-2 балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

Требования по выполнению нормативных упражнений

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Контрольные упражнения: Бег на 30 м, с; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз; Прыжок в длину с места, см; Подъем туловища лежа на спине, раз.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»: Бег 30 м (с); Бег 6 мин (м); Прыжок в длину с места (см); Подтягивание на перекладине (раз); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз); Приседания на одной ноге (раз); Подъем ног в висе на перекладине (раз); Наклон вперед согнувшись (см); Челночный бег 3x10 м (с)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность

«5 баллов» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

«4 балла» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

«3 балла» – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

«2 балла» – обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

«5 баллов» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4 балла» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3 балла» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2 балла» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

Контр ольны е упраж нения	юноши						девушки					
	ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3	
Бег на 30 м, с	6,0 6,1 6,2	5 4 3	5,9 6,0 6,1	5 4 3	5,8 5,9 6,0	5 4 3	6,2 6,3 6,4	5 4 3	6,1 6,2 6,3	5 4 3	6,0 6,1 6,2	5 4 3
Сгиба ние и разгиб ание рук в упоре лежа, раз	8 7 6	5 4 3	9 8 7	5 4 3	10 9 8	5 4 3	7 6 5	5 4 3	8 7 6	5 4 3	10 9 8	5 4 3
Прыж ок в длину с места, см	120 115 110	5 4 3	125 120 115	5 4 3	130 125 120	5 4 3	115 105 100	5 4 3	120 115 105	5 4 3	125 120 115	5 4 3
Подъе м тулов ища лежа на спине, раз	10 9 8	5 4 3	11 10 9	5 4 3	12 11 10	5 4 3	9 8 7	5 4 3	10 9 8	5 4 3	11 10 9	5 4 3

Лабораторная работа

Тема. Требования к снаряжению и питанию в спортивно-оздоровительных походах.

1. Снаряжение для активных видов туризма, его разновидности.
2. Подготовка к походам. Подбор личного снаряжения. Групповое снаряжение.
3. Специальное снаряжение. Основные требования к снаряжению.
4. Главные эксплуатационные качества снаряжения.
5. Питание туристов на маршруте. Основные требования к питанию.
6. Совместимость продуктов при составлении меню.

Задание 1 В течение 20 минут совместно с преподавателем выполнить подбор и укладку рюкзака (подогнать лямки, распределить груз в рюкзаке). Распределить групповое снаряжение между членами группы и уложить его в рюкзаки.

Задание 2 В течение 3 часов выполнить движение по маршруту с рюкзаками. Во время остановки на привал приготовить пищу на костре.

Задание 3 Организовать бивак, установить каркасную палатку. На выполнение задания группе дается 30 мин.

Практическая работа – организация питания в походе.

Цель занятия: научиться составлять меню, выполнять расчеты весовой нагрузки на человека и на группу туристов. Раздаточный материал: таблицы нормативных требований к продуктам питания.

Задание 4 Используя таблицу затрат энергии при движении на маршруте, а также таблицу калорийности продуктов составить меню на три дня для группы туристов в составе 8 человек. На выполнение задания дается 30 мин. 3

Задание 5 На основе составленного меню выполнить расчет дневного рациона по калорийности, по весу на одного и на 8 человек. Расчет выполнить в табличной форме. На выполнение задания дается 40 мин

Задания для самостоятельной работы и подготовки к занятию.

1. Проанализировать литературу и каталоги по вопросам туристского снаряжения. Зарисовать в тетрадь специальное снаряжение (разновидности карабинов и описать их назначение).
2. Составить памятку снаряжения для туриста пешеходного похода.
3. Проанализировать и выучить перечень медикаментов аптечки.
4. Проанализировать литературу и составить список ремонтного набора для пешеходного похода.

Тема. Тактика ориентирования. Контроль направления и ситуации. Спортивные карты.

1. Тактическая разминка. Основные тактические задачи.
2. Общие требования к спортивной карте
3. Чтение карты.
4. Измерение расстояний
5. Выбор пути движения.
6. Подготовка к старту. Разминка. Предстартовая информация. Параметры дистанции, характеристика карты. Характер местности. Сведения о КП. Опасные места. Аварийный азимут.

Практические задания:

Упражнения по теме «Масштаб»

Упражнение 1. Перевести длины каждого этапа дистанции (на учебной карте) в метры, учитывая масштаб (1:2000, 1:15000, 1:10000).

Упражнение 2. Ответить на вопросы:

1. Скольким метрам на местности будет соответствовать 2; 1,8; 5 см на спорткартах масштабом 1:20000; 1:15000; 1:10000?
2. Каков масштаб карты, если расстояние в 1 км составляет на карте 4; 5; 10 см.

Упражнение 3. При помощи измерительной ленты измерить продольные и поперечные размеры класса, спортивного зала, тренировочной площадки. Изобразить на листе бумаги контур класса, зала, площадки в разных масштабах.

Упражнения по теме « Чтение карты»

Упражнение 1. Чтение произвольной карты во время кросса.

Упражнение 2. «Живая маркировка». Тренер или спортсмен, который знает местность, ведут группу бегом по заранее намеченной трассе от КП до КП. Темп бега относительно высокий. У каждого спортсмена группы есть чистая карта. Встреченные КП спортсмены наносят на свою карту. Ошибка в нанесении КП штрафует. Для нанесения КП на карту темп снижается, но группа не останавливается. В местах, где местность проста для ориентирования, ведущий бегун усложняет задачу путем частого изменения направления.

Упражнение 3. Тренер ведет группу на местности по заранее подготовленной «нитке» и после пробегания всей дистанции спортсмены рисуют линию на своей карте.

Упражнение 4. Работа в парах: один занимающийся получает карту с нечетными КП, а другой – с четными. От старта первый спортсмен ведет на КП 1. Второй спортсмен следит за путем движения, так как он не знает, где стоит первый пункт. На КП 1 их роли меняются и т.д.

Упражнение 5. Спортсмен получает карту с нарисованными КП и легендами. Код КП не указывается. Участников надо предупредить, что на местности есть «ложные» КП, которые ставятся недалеко от истинных. За отметку на «ложном» КП дается штраф. Такую тренировку можно проводить, используя дистанции заданного направления и дистанции по выбору.

Упражнение 6. Планируется дистанция заданного направления с большим количеством КП, но некоторые из них не устанавливаются. Спортсмену предлагается пробежать дистанцию и определить, какие из КП отсутствуют. Такая форма тренировки заставляет спортсмена внимательно читать карту и легенду на подходе к КП, а не ждать, что он увидит призму издали.

Тема. Техническая подготовка спортсмена.

1. Анализ дистанций. Основные задачи, решаемые ориентировщиками на дистанции.
2. Дневник спортсмена.
3. Основные ошибки.
4. Составление плана тренировок на неделю, месяц, год. Повышение объема тренировок по сравнению с предшествующим годом.
5. Цели и задачи спортсмена на соревновательный сезон.
6. Выбор пути: по линейным ориентирам, по точечным ориентирам, по азимуту.
Комбинированный. Влияние на выбор пути степени надежности ориентиров, условий местности, геометрии скорости.

Задания для совершенствования технической подготовки

Упражнение №1. Используя как можно больше условных обозначений, нарисовать какую-нибудь забавную картинку. При чтении карты наиболее сложным является восприятие рельефа местности. В этой связи полезно следующее упражнение.

Упражнение №2. Расставить в пустых клетках рядом с номерами профилей холмов буквы, которые написаны около соответствующих рисунков изображенных с помощью горизонталей.

Упражнение №3. Определить высоту холмов, если известно, что высота пересечения рельефа 5 м.

Упражнение №4. Определить глубину впадины (ямы), если известно, что высота пересечения рельефа 5 м.

Упражнение №5. Обозначить красным цветом наиболее крутые склоны, а синим – наиболее пологие.

Упражнение №6. Определить азимут со старта. Старт – 1 КП 5 КП – 6 КП 1 КП – 2 КП 6 КП – 7 КП 2 КП – 3 КП 7 КП – 8 КП 3 КП – 4 КП 8 КП – 9 КП 4 КП – 5 КП 9 КП – 10 КП Старт – 1 КП КП 5 – КП6 КП 1 - КП 2 КП 6 - КП 7 КП 2 – КП 3 КП 7 - КП 8 КП 3 - КП 4 КП 8 – КП 9 КП4 - КП 5 КП 9 - КП 10.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

Критерии оценки (в баллах):

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

Практическое задание

1. С помощью компаса сделать прямые и обратные засечки, чтобы двигаться по маршруту по азимутам.
2. Перевести длины каждого этапа дистанции (на учебной карте) в метры, учитывая масштаб (1:2000, 1:15000, 1:10000).
3. При помощи измерительной ленты измерить продольные и поперечные размеры аудитории, спортивного зала, тренировочной площадки. Изобразить на листе бумаги контур класса, зала, площадки в разных масштабах.
4. Используя как можно больше условных обозначений, нарисовать картинку.
5. Расставить в пустых клетках рядом с номерами профилей холмов буквы, которые написаны около соответствующих рисунков изображенных с помощью горизонталей.
6. Определить высоту холмов, если известно, что высота пересечения рельефа 5 м.
7. Определить глубину впадины (ямы), если известно, что высота пересечения рельефа 5 м.
8. Разработать алгоритм работы на дистанции по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.
9. После изучения полученной карты в течении 1-2 минут необходимо нарисовать ее по памяти.
10. После изучения карты с нанесенными на ней двумя КП и выбора пути от одного из них до другого, в течении 30 секунд воспроизвести маршрут на чистом листе бумаги.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0 баллов** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1. Спортивный туризм. Классификация походов и технических препятствий
2. Туристско-прикладные многоборья как вид спорта, входящий в систему спортивного туризма
3. История возникновения и развития спортивного ориентирования
4. История возникновения и развития спортивного туризма
5. Содержание и формы занятий по летнему спортивному ориентированию для школьников
6. Содержание и формы занятий по лыжному спортивному ориентированию
7. Содержание и формы занятий по спортивному ориентированию для людей с ограниченными возможностями здоровья
8. Туристские соревнования: понятие, виды, особенности.
9. Содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий
10. Виды контроля спортивной подготовки.
11. Туризм и спортивное ориентирование как форма физической культуры как вид спорта.
12. Виды соревнований по спортивному ориентированию и особенности их проведения с детьми.
13. Особенности организации и проведения лыжных, горных, водных походов со школьниками.
14. Начальная подготовка ориентировщика
15. Основы техники ориентирования на местности.
16. Организационно-управленческая структура самодетельного туризма
17. Содержание многолетней спортивно-туристской подготовки
18. Основы техники пешеходного и горного туризма
19. Формирование личностных качеств у занимающихся туризмом.
20. Основы техники лыжного туризма
21. Основы техники водного туризма
22. Организация и разновидности соревнований по спортивному ориентированию
23. Тренировка как составная часть подготовки туриста

24. Методика отбора для занятий туризмом. методика обучения туризму
25. Спортивное ориентирование как средство оздоровительной физической культуры
26. Виды спорта с элементами ориентирования
27. Формы и методы туристской работы в школе.
28. Технология обучения спортивному ориентированию школьников.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 4 курс / 7 семестр

1. Анализ физической подготовленности спортсменов ориентировщиков.
2. Анализ функциональных возможностей организма занимающихся ориентированием.
3. Анализ технико-тактической подготовленности ориентировщиков.
4. Задачи общей физической подготовки ориентировщика.
5. Факторы, обуславливающие специальную физическую подготовку ориентировщика.
6. Средства специальной подготовки по спортивному ориентированию.
7. Средства специальной подготовки по спортивному туризму.
8. Методы контроля за состоянием организма спортсмена во время тренировочного процесса.
9. Основные направления в планировании спортивной подготовки.
10. Особенности системы планирования при обучении техники и тактики ориентирования.
11. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика и туриста.
12. Условные спортивные топографические знаки.

13. Охарактеризовать отличительные особенности спортивной карты от обычной топографической.
14. Главные — операции: глазомерной съемки при создании спортивной карты.
15. Движение по рельефу. Линейная глазомерная съемка. Точность линейная и условная.
16. Топографическая съемка рельефа.
17. Выбор спортивного компаса и работа с ним. Строение компаса системы Андрианова.
18. Движение по азимуту. Движение по ситуации, тропам, дорогам, просекам, контурам и другим линейным ориентирам.
19. Как сориентировать карту с окружающей местностью. Определение сторон горизонта: по компасу, по часам, по Луне, по Полярной звезде, по местным предметам.
20. Способы ориентирования на местности.
21. Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании.
22. Технические приемы в спортивном ориентировании и их сущность.
23. Тактика прохождения различных участков дистанции в спортивном ориентировании.
24. Классификация ошибок в спортивном ориентировании.
25. Виды спортивного ориентирования
26. Подвижные игры с использованием компаса и измерением расстояния.
27. Обеспечение безопасности. Профилактика травматизма на занятиях спортивным ориентированием
28. Особенности организации и проведения лыжных, горных, водных походов со школьниками.
29. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки.
30. Этапы многолетней подготовки.
31. Организация и проведение соревнований.
32. Классификация соревнований. Планирование соревнований.
33. Контроль за осуществлением спортивной подготовки. Врачебный контроль. Самоконтроль.
34. Методика врачебных наблюдений. Оценка физического развития. Оценка функциональных возможностей организма. Реакция пульса и дыхания на нагрузку. Значение самоконтроля тренировки лыжников.
35. Организация и методика проведения занятий ориентированием в школьной секции и ДЮСШ.
36. Компоненты, определяющие характер воздействия метода тренировки на организм. Объем, уровни интенсивности, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений.
37. Основные средства спортивной подготовки
38. Периодизация спортивной подготовки в соответствии с продолжительностью учебного года и сроками школьных каникул.
39. Основные направления развития и становление ориентирования в Вооруженных силах России.
40. Организация и разновидности соревнований по спортивному ориентированию и туризму, их характеристика
41. Обязанности представителя команды, участника соревнований по туризму и спортивному ориентированию.
42. Обязанности судейской коллегии при организации и проведении соревнований по туризму и спортивному ориентированию.
43. Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности членов главной судейской коллегии (ГСК).
44. Требования к организации места проведения соревнований по ориентированию и туризму.
45. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию «в заданном направлении», «по маркированной трассе».
46. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию «по выбору». Правила проведения эстафет в спортивном ориентировании.

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта	
Дисциплина: Физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: спортивное ориентирование очная форма обучения 4 курс 7 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Биология
Экзаменационный билет № 1 1. Анализ функциональных возможностей организма занимающихся ориентированиемЗ. 2. Виды спортивного ориентирования 3. Практическое задание	
Дата утверждения: __.__.____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки (в баллах):

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов.

Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Шириян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А.А. Шириян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210491>.

Дополнительная литература

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: туризм и спортивное ориентирование: учебно-методическое пособие для студентов дневного и заочного отделения (направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт. сост. В.С. Кругликова, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2019. – 116 с.

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://>

- e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
 4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
 5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
 6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
 7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
 8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
 9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Зеркало настенное, шведская стенка, гирия спортивная, гантеля, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, штанга 115 кг, штанга 180 кг, кроссовер, штанга 85 кг, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный".
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи, мяч гандбольный, мяч футбольный, барьер, стойки

		легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows