

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Спортивное ориентирование рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2022_1143-3Ф.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144
в том числе:	
аудиторные занятия	18
самостоятельная работа	121,2
часов на контроль	3,85

Виды контроля на курсах:
зачеты с оценкой 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18,95	18,95	18,95	18,95
Сам. работа	121,2	85,2	121,2	85,2
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	144	108	144	108

Программу составил(и):

к. филос. н., доцент, Захаров П.Я. П. Захаров

Рабочая программа дисциплины

Спортивное ориентирование

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна Е. Попова

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний и умений в области спортивного ориентирования.
1.2	<i>Задачи:</i> - систематизация и обобщение знаний об истории ориентирования; - повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие двигательных качеств; - изучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования, приобретение необходимого опыта ориентирования на местности; - приобретение и совершенствование инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочной работы и судейства соревнований по спортивному ориентированию; - развитие моральных и волевых качеств.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Методика обучения физической культуре
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Туризм и способы выживания

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-3: Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры, спорта и туризма	
ИД-1.ПК-3: Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительных общеобразовательных программы в сфере физической культуры, спорта и туризма	
<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития спортивного ориентирования как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - основы техники ориентирования на местности, а также требования к ее рациональным вариантам, для осуществления педагогической деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи преподавания спортивного ориентирования в учреждениях системы образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, имеющих условия для занятий; - подбирать и применять на занятиях спортивным ориентированием адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; <p>владеет: умениями практического выполнения технических и двигательных упражнений, входящих в программу дисциплины;</p>	
ИД-3.ПК-3: Организует педагогическое сопровождение дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры, спорта и туризма	
<p>знать: основные методы педагогического сопровождения дополнительной общеобразовательной программы по спортивному ориентированию;</p> <p>умеет: формулировать конкретные задачи преподавания спортивного ориентирования в учреждениях системы дополнительного образования;</p> <p>владеть: умениями практического выполнения технических и двигательных упражнений, входящих в программу дисциплины.</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Ориентирование. Краткая история спортивного ориентирования						

1.1	Краткая история спортивного ориентирования /Лек/	4	3	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Краткая история спортивного ориентирования /Ср/	4	14	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования						
2.1	Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования /Лек/	4	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
2.2	Виды соревнований. Правила спортивного ориентирования /Ср/	4	10	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 3. Карта. Условные знаки спортивных карт						
3.1	Карта. Условные знаки спортивных карт /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	1	Тестирование
3.2	Карта. Условные знаки спортивных карт /Ср/	4	8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 4. Техника и тактика спортивного ориентирования						
4.1	Техника и тактика спортивного ориентирования /Лек/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	1	
4.2	Техника и тактика спортивного ориентирования /Пр/	4	4	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
4.3	Техника и тактика спортивного ориентирования /Ср/	4	18	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 5. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика						
5.1	Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика /Лек/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
5.2	Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика /Пр/	4	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
5.3	Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика /Ср/	4	9	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 6. Летние виды и судейство						
6.1	Летние виды и судейство /Пр/	4	1	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
6.2	Летние виды и судейство /Ср/	4	12,2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 7. Зимние виды и судейство						
7.1	Зимние виды и судейство /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
7.2	Зимние виды и судейство /Ср/	4	14	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 8. Консультации						
8.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,8	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3		0	
	Раздел 9. Промежуточная аттестация (зачёт)						
9.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	4	3,85	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3		0	
9.2	Контактная работа /КСРАтг/	4	0,15	ИД-1.ПК-3 ИД-3.ПК-3		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Спортивное ориентирование».

2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации учебной дисциплины «Спортивное ориентирование».

Текущая аттестация по дисциплине «Спортивное ориентирование» проводится в следующих формах контрольных

мероприятий: устный опрос на практическом занятии, тестирование.
 Промежуточная аттестация дисциплины «Спортивное ориентирование» завершается зачетом с оценкой.
 Процедура оценивания фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины

Проверка и оценка результатов выполнения заданий

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

- «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
- «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
- «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
- «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Комплект тестовых заданий
 по дисциплине Спортивное ориентирование

Форма тестовых заданий: задания с выбором одного правильного ответа из предложенных.

1 вариант

1. Для каких групп спортсменов проводятся соревнования по ориентированию по тропам?

- а) инвалидов – «опорников».
- б) инвалидов по зрению и глухонемых.
- в) начинающих ориентировщиков и детей.
- г) для любых групп ориентировщиков.

2. Магнитный азимут - это?

- а) величины, определяющие положение любой точки на плоскости или в пространстве.
- б) угол, отсчитанный от северного конца магнитного меридиана, по ходу часовой стрелки, до линии направленной на предмет (0 - 360°).
- в) отношение бесконечно малого отрезка на карте к длине горизонтальной проекции того же отрезка на местности.
- г) угол, образованный плоскостью экватора и отвесной линией, проходящей через данную точку.

3. Какого уровня соревнования проводятся в ориентировании по тропам?

- а) соревнования являются одним из видов на паралимпийских играх.
- б) чемпионаты мира.
- в) чемпионаты континента.
- г) только региональные соревнования.

4. Является ли рогайн самостоятельным видом спорта или входит в структуру ИОФ?

- а) рогайн является самостоятельным видом спорта и имеет собственную федерацию.
- б) рогайн входит в структуру ИОФ, но соревнования проводятся по отдельным правилам.
- в) это вид активного отдыха, который функционирует на общественных началах.
- г) такого вида не существует.

5. В каком формате проводятся основные соревнования по рогайну?

- а) 8 часов.
- б) 24 часа.
- в) 3 часа.
- г) 6 часов.

6. Что происходит с результатом участника, превысившего контрольное время?

- а) результат аннулируется.
- б) результат засчитывается, но начисляются штрафные очки.
- в) результат засчитывается.
- г) результат засчитывается, но вычитаются набранные очки.

7. Контрольные пункты на соревнованиях по велоориентированию могут устанавливаться?

- а) в лесу на конкретных ориентирах.
- б) только на дорогах и тропинках.
- в) на крутых склонах.
- г) везде по усмотрению начальника дистанций.

8. Во время соревнований по велоориентированию спортсмены имеют право?

- а) оставить велосипед и сходить отметить на КП.
- б) попросить сделать отметку на КП кого-нибудь из членов своей команды.
- в) сделать отметку на КП, не слезая с велосипеда.
- г) электронная отметка производится автоматически, когда спортсмен проезжает мимо КП.

9. Во время соревнований по велоориентированию спортсмены должны?
- а) только ехать на велосипеде.
 - б) вести велосипед за руль на трудных участках.
 - в) нести велосипед.
 - г) оставить велосипед и пробежать часть дистанции бегом.
10. В случае поломки велосипеда во время соревнований спортсмены имеют право?
- а) прибегнуть к помощи посторонних лиц.
 - б) вызвать ремонтную службу.
 - в) иметь при себе инструменты и осуществлять ремонт самостоятельно.
 - г) оставить велосипед и пробежать оставшуюся часть дистанции без велосипеда.
11. Снаряжение ориентировщика, специализирующегося в беге с ориентированием, включает?
- а) навигатор GPS.
 - б) нейлоновый костюм для бега.
 - в) кроссовки с армированными металлическими шипами.
 - г) компас.
12. Факторами структуры физической подготовленности ориентировщика являются?
- а) двигательные качества.
 - б) функциональная подготовленность.
 - в) эмоциональная устойчивость.
 - г) физическое развитие.
13. Контрольные упражнения, для оценки качества физической подготовленности включают?
- а) прыжок в длину с места.
 - б) бег на 30 м/с хода.
 - в) подтягивание на перекладине.
 - г) кросс на 5 км.
14. Структура технико-тактической подготовленности включает?
- а) арсенал техники ориентирования.
 - б) психологическую подготовленность.
 - в) умение ориентироваться с помощью GPS – навигатора.
 - г) тактическая подготовленность и тактическое мышление.
15. Международная федерация ориентирования не развивает следующие дисциплины?
- а) ориентирование на лыжах.
 - б) ориентирование «по тропам» (среди инвалидов).
 - в) ориентирование на велосипедах.
 - г) рогайн.
16. Чемпионаты мира по ориентированию проводятся среди следующих категорий спортсменов?
- а) взрослых.
 - б) юниоров и юниорок.
 - в) юношей и девушек.
 - г) инвалидов.
17. В каком году была создана одна из первых цветных карт?
- а) 1985 году.
 - б) 1971 году.
 - в) 2000 году.
 - г) 1913 году.
18. В каком году в г.Брянске состоялся первый семинар составителей спортивных карт под руководством В. Алешина и Е. Иванова?
- а) 1969 году.
 - б) 1935 году.
 - в) 2000 году.
 - г) 1815 году.
19. Где в 1900 году была проведена первая эстафета с ориентированием?
- а) России.
 - б) Германии.
 - в) Швеции.
 - г) Норвегии.

<p>20. В каком году в Дании была создана Международная федерация ориентирования (ИОФ)?</p> <p>а) 2001 году. б) 1945 году. в) 1961 году. г) 1951 году.</p> <p>21. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?</p> <p>А) 1908 год в Лондоне; Б) 1912 год в Стокгольме; В) 1952 год в Хельсинки; Г) 1928 год в Амстердаме.</p> <p>22. К циклическим видам спорта относятся :</p> <p>А) борьба, бокс, фехтование; Б) баскетбол, волейбол, футбол; В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота</p> <p>23. Что определяет техника безопасности?</p> <p>А) навыки знаний физических упражнений без травм; Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи; В) правильное выполнение упражнений; Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p> <p>24. Временное снижение работоспособности принято называть?</p> <p>А. усталость. Б. утомление. В. апатия. Г. пресыщение.</p> <p>25. Гиподинамия – это следствие:</p> <p>а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме; г) чрезмерного питания.</p> <p>26. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:</p> <p>А) календарь соревнований; Б) положение о соревнованиях; В) правила соревнований; Г) программа соревнований</p> <p>Критерии оценки: за правильный ответ испытуемый получает 0,5 балла,- за неправильный ответ или неуказанный ответ – 0 баллов. Максимальное количество баллов 13.</p>

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Не предусмотрены

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Форма заданий: испытуемый должен выполнить 3 упражнения из 5 – по выбору преподавателя.

Критерии оценки: 5 баллов за выполненное упражнение, 0 баллов за невыполнение.

1. Определите свое местонахождение на местности и отметьте точкой на карте: испытуемый определяет свое место нахождение с помощью ориентиров на местности и отмечает на карте. Задание считается выполненным, если испытуемый правильно определил свое место нахождение.
2. Определите заданный азимут на местности по компасу.: испытуемый с помощью компаса определяет заданный азимут на местности. Задание считается выполненным, если испытуемый правильно определил азимут. Допускается отклонение на цену деления компаса в любую сторону.
3. Определите азимут на карте транспортом: испытуемый с помощью карты и транспорта определяет заданный азимут. Задание считается выполненным, если испытуемый правильно определил азимут.
4. Выполните измерение расстояния между ориентирами: испытуемый с помощью компаса с линейкой или линейкой определяет расстояние между ориентирами. Задание считается выполненным, если испытуемый правильно определил расстояние между ориентирами. Допускается погрешность не более 20 метров.

5. Определите расстояние до объекта одним из способов:

а. испытуемый с помощью карты и ориентиров на местности определяет свое местонахождение, затем определяет место нахождения заданного объекта. После чего с помощью карты и транспортира определяет расстояние. Задание считается выполненным, если испытуемый правильно определил расстояние. Допускается отклонение до 3 метров.

б. испытуемый визуально, при помощи ориентиров на местности, определяет расстояние до заданного объекта. Задание считается выполненным, если испытуемый правильно определил расстояние. Допускается отклонение до 3 метров.

Критерии оценки: 5 баллов за выполненное упражнение, 0 баллов за невыполнение.

Максимальное количество баллов 15.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Захаров П.Я., Пичугина Т.В.	Основы топографии и спортивного ориентирования: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=509:osnovy-topografii-i-sportivnogo-orientirovaniya&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Новокрещенов В.В., Мельникова Л.В., Мельников Д.А.	Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех: монография	Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018	http://www.iprbookshop.ru/75955.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	LibreOffice
6.3.1.5	Яндекс.Браузер
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	проблемная лекция
--	-------------------

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран

318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Приступая к изучению дисциплины «Спортивное ориентирование», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

На моделирующих тренировках научиться грамотно, составлять контурные карты. Основная задача данного вида занятий – обучение технико-тактическим умениям и развитие соответствующих навыков.

Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой спортивного ориентирования и применять ее на дистанции, а также тактикой соревновательной борьбы. Владеть методикой обучения спортивному ориентированию.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект занятия по спортивному ориентированию, разработать учебно-тренировочную программу, организовать соревнования по спортивному ориентированию).

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат. - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц.

Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. П.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, правое – 10, левое – 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется.

Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. Д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них – расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. Д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.