

**СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

Введение. Согласно учебно-программному обеспечению в учреждениях высшего образования содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов может варьироваться в зависимости от учебной базы и инфраструктуры учреждения образования, опыта и профессиональных предпочтений преподавателей физического воспитания, традиций в проведении мероприятий спортивно-массового характера и физкультурно-оздоровительного движения студенческого актива (В. А. Коледа и др., 2017).

Учебный модуль «Спортивное ориентирование» как вариативный раздел и направление физического воспитания студентов неспециализированного учреждения высшего образования может вводиться для решения ряда общих и специальных задач учебной дисциплины с последующим формированием у студентов комплекса физкультурно-оздоровительных и спортивно-ориентированных компетенций. При этом основная цель преподавания курса «Спортивное ориентирование» – это сформировать у студентов знания, практические умения и навыки, необходимые для проведения организованных и самостоятельных занятий, ведения здорового образа жизни, подготовки к участию в соревнованиях (Л. А. Вяткин, 2001; 2009; С. А. Казаков, 2005).

В результате изучения материала модуля студенты системно и последовательно должны получить знания, овладеть на уровне умений и навыков техникой и тактикой спортивного ориентирования. Занятия также должны позволять сформировать знания и умения к проведению самостоятельных тренировок, подготовке к соревнованиям.

Следовательно, в физическом воспитании студентов для решения установленных общих и частных задач, а также достижения высоких результатов по учебному модулю «Спортивное ориентирование» необходимо разрабатывать программу обучения с содержанием в определенной логической педагогической последовательности (С. А. Казаков, 2005).

Цель работы: разработать модель примерного содержания и последовательности программного материала по спортивному ориентированию для учебных занятий студентов в рамках дисциплины «Физическая культура».

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и учебно-программной документации, индукция и дедукция, теоретическое моделирование, педагогические наблюдения.

Результаты работы и их обсуждение. Согласно общим педагогическим положениям о неразрывной взаимосвязи теории и практики обучения, необходимости соблюдения базовых дидактических и специальных методических принципов физического воспитания программа учебного модуля «Спортивное ориентирование» для студентов предусматривает определенное деление на

части (С. А. Казаков, 2005). Теоретическая часть программы реализуется в форме лекций или бесед. Практическая часть – это непосредственное проведение занятий в активной двигательной форме по трем основным видам: ориентировании в заданном направлении, по выбору, и на маркированной трассе. Методическая часть включает разбор и изучение материалов по технико-тактической и физической подготовкам. Контрольная часть подразумевает выполнение комплекса тестов по физической, технической и тактической подготовкам (рисунок).



Рис. – Примерное содержание программного материала по спортивному ориентированию по разделам

Таким образом, в содержании программного материала по спортивному ориентированию для студентов обязательно должны быть разделы по теории и практике, методике подготовки и контролю результатов обучения с детальным изложением образовательной информации в логической последовательности.

Представляется, что теория спортивного ориентирования последовательно охватывает следующие примерные темы и вопросы (С. А. Казаков, 2005; Л. А. Вяткин, 2009; Ю. А. Соловьева, 2009):

- спортивное ориентирование, как вид спорта. Техника безопасности;
- история развития в мире, в Советском Союзе, в Республике Беларусь;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- парковое ориентирование как актуальное направление для студентов;
- содержание и структура технической подготовки в спортивном ориентировании (ориентирование на местности, чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояния и направления, контроль высоты, ориентирование карты, приемы ориентирования, техника бега);
- тактическая подготовка (правила и рекомендации, ошибки, тактика на старте, в движении и на финише);
- организация и проведение учебных занятий и соревнований.

Последовательность практической части учебного материала в спортивном ориентировании для студентов также должна соответствовать стандартам документации учебно-методического характера. Предполагается, что наиболее успешно студенты будут осваивать разделы направления физического воспитания в следующей примерной очередности (С. А. Казаков, 2005; Л. А. Вяткин, 2009; Ю. А. Козлова, И. М. Зеленова, 2011):

- топографическая подготовка (знаки, контрольный пункт, легенда, рельеф, высота сечения, компас, азимут, расстояние и др.);
- техническая подготовка (чтение карты, сличение карты с местностью, контроль и определение расстояния и направления, горизонтالي и др.);
- тактическая подготовка (предпосылки для выбора действий, правила, особенности действий на старте, действия в экстремальных ситуациях и др.);
- участие в соревнованиях среди студентов одной группы и более.

Информация методического характера по спортивному ориентированию доводится до студентов на каждом занятии, неразрывно взаимосвязана с материалом других разделов и включает сведения о технике безопасности, рациональных способах преодоления дистанции, оптимальных приемах техники ориентирования. В методических указаниях к дистанции в ориентировании преподаватель индивидуально устанавливает границы параметров интенсивности физической нагрузки, дифференцирует технику ходьбы и бега на маршруте, рассказывает о возможных ошибках, опасностях и мерах предосторожности на участках пути. Следует также обучать студентов приемам первой доврачебной помощи и спортивной взаимопомощи в ситуациях опасных для других участников.

Раздел по контролю специальных знаний, умений, навыков и уровня физической подготовленности включает несколько этапов – исходное состояние и уровень студентов, текущие и оперативные данные, промежуточное и итоговое состояние, результат на соревнованиях. В целом контроль содержит теоретические и практические тесты, выполнение упражнений по технике ориентирования, упражнения для определения уровня развития физических качеств и способностей.

Например, материалы раздела контроля техники ориентирования могут быть представлены в последовательности: уровень владения компасом, движение по азимуту, чтение местности и карты, сличение местности и карты, определение своего местоположения на карте, память карты, поиск и взятие контрольных пунктов, использование линейных и площадных ориентиров, движение без компаса, бег с чтением карты и так далее.

Заключение. Модель примерного содержания и последовательности программного материала по спортивному ориентированию для занятий студентов в рамках дисциплины «Физическая культура» включает такие обязательные разделы как теоретические сведения, практика ориентирования с технической, физической и тактической подготовками, организационно- методический информационный блок и контрольные тесты-упражнения, а также соревнования.