

УДК 796.378 (075)
ББК 75+74.48 я73
Ф 15

Рецензенты:

Е. Г. Бабушкин, канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой физического воспитания ОГИС;
И. В. Аверьянов, канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики футбола и хоккея ФГБОУ ВПО СибГУФК

Фадина О. О.

Ф 15 Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов:
учеб. пособие / О. О. Фадина, О. В. Мараховская. — М.: ООО «Торговый
дом «Советский спорт», 2021. — 72 с.: ил.

ISBN 978-5-00129-139-8

Представлен теоретико-методологический материал по обоснованию возможности применения спортивного ориентирования в рамках физического воспитания студентов высших учебных заведений. Рассмотрены особенности подготовки занимающихся спортивным ориентированием на местности.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Может быть полезно преподавателям, аспирантам, а также широкому кругу читателей.

УДК 796.378 (075)
ББК 75+74.48я73

ISBN 978-5-00129-139-8

© ОмГТУ, 2020
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.	4
Глава 1. Физическое воспитание в современном вузе	6
Глава 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.	11
2.1. История развития, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки в вузах	11
2.2. Обоснование профессионально-прикладной физической подготовки студентов	13
2.3. Структура и разделы профиограммы	15
2.4. Положительный перенос двигательного навыка в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.	18
Глава 3. Средства и методы физического воспитания студентов	20
Глава 4. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания студентов.	26
4.1. История развития ориентирования на местности.	29
4.2. Виды соревнований по спортивному ориентированию	33
4.3. Оздоровительное ориентирование	37
Глава 5. Особенности подготовки занимающихся спортивным ориентированием.	39
5.1. Техника ориентирования	39
5.2. Тактика ориентирования	43
5.3. Физическая подготовка	44
5.4. Психологическая подготовка	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
Библиографический список	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	56