

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

<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	4
<b>Глава 1. Физическое воспитание в современном вузе</b>	6
<b>Глава 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.</b>	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
<b>Глава 3. Средства и методы физического воспитания студентов</b>	20
<b>Глава 4. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания студентов.</b>	26
4.1. История развития ориентирования на местности.	29
4.2. Виды соревнований по спортивному ориентированию	33
4.3. Оздоровительное ориентирование	37
<b>Глава 5. Особенности подготовки занимающихся спортивным ориентированием.</b>	39
5.1. Техника ориентирования	39
5.2. Тактика ориентирования	43
5.3. Физическая подготовка	44
5.4. Психологическая подготовка	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	50
<b>Библиографический список</b>	51
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	56