

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б.Жильцов
«04» _____ 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

напряму підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017- 2018 рік

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 9213653	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Проголосовано	1310/14
(підпис)	(організація, номер)
«	» 2014

Робоча програма «**Спортивне орієнтування**» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузі знань 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2017 року - 18 с.

Розробники: Головач Інна Іванівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту


Л. В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи


О. С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Головач І.І. 2017 рік

ЗМІСТ

	Стр.
1. Пояснювальна записка	4
2. Опис предмета навчальної дисципліни	6
3. Тематичний план навчальної дисципліни	7
4. Програма навчальної дисципліни	8
5. Навчально-методична карта дисципліни	9
6. Теми практичних занять	10
7. Самостійна робота	10
8. Методи навчання	11
9. Методи контролю	13
10. Розподіл рейтингових балів	14
11. Методичне забезпечення курсу	15
12. Об'ємні вимоги	16
13. Рекомендована література	18

I. Пояснювальна записка

Робоча навчальна програма з дисципліни “Спортивне орієнтування” містить питання, що пов’язані з набуттям майбутніми спеціалістами з фізичної культури і спорту практичних умінь і навичок зі спортивного орієнтування і формуванням професійних здібностей. Програма має теоретичні та практичні розділи. На лекціях студенти ознайомляться зі змістом навчальної дисципліни, історією розвитку, видами та класифікацією спортивного орієнтування, технікою та тактикою, методикою навчання, організацією та правилами змагань з окремих видів орієнтування.

На практичних заняттях студенти мають оволодіти технікою і тактикою спортивного орієнтування, навичками в організації та проведенні змагань. Індивідуальна та самостійна робота студентів спрямована на поглиблення теоретичних знань з методики картографічної, фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, планування дистанцій.

Мета та завдання навчальної дисципліни:

Мета - надати студентам фізичного виховання теоретичні знання та практичні навички основ викладання спортивного орієнтування в загальноосвітніх школах, професійно-технічних коледжах, позашкільних закладах.

Вивчення дисципліни «Спортивне орієнтування» формує у студентів наступні **компетенції**:

- володіння методикою опанування спортивним орієнтуванням;
- здатність створити педагогічні та психологічні умови для процесу навчання.

Завдання: ознайомити студентів з видами орієнтування, масштабом спортивних карт, умовними знаками, комплексному читанню карт, технікою та тактикою спортивного орієнтування, методикою навчання, правилами суддівства та організації змагань серед школярів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

види спортивного орієнтування, умовні знаки спортивних карт, засоби визначення відстаней на карті і місцевості, техніку і тактику орієнтування, методику навчання технічним прийомам, правила змагань.

Вміти:

Користуватись картою і компасом, читати умовні знаки та рельєф місцевості, орієнтувати карту, визначати азимут, відстані, темп та швидкість руху, знаходити контрольні пункти, встановлювати КП, рухатись по орієнтирах, аналізувати витрати часу, особливості рухової діяльності спортсмена. організувати та проводити змагання з різних видів орієнтування.

II. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 2,5	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна (за вибором)
	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання	
Змістових модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування)	Рік підготовки: 4.
Індивідуальне науково-дослідне завдання		
Загальна кількість годин - 90		Семестр 7й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: (перший) бакалаврський	Контактні:- 22 год. Лекції -2 год. Практичні -20 год.
		Модульний контроль 3 год. Семестровий контроль- 36 год.
		Самостійна робота 29 год
Курс: IV 7 семестр		Вид контролю: іспит

III. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма навчання						
	усього	у тому числі					
		Л.	Пр.	мод. к.	семест. к	Ін д.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8
Змістовий модуль 1. Методика підготовки до участі в змаганнях							
Тема 1. Фізична підготовка в спортивно орієнтуванні.	12		6				6
Тема 2. Психологічна підготовка спортсмена	9		2	1			6
Тема 3. Топографічна підготовка.	9		4				5
Разом за змістовим модулем 1	30		12	1			17
Змістовий модуль 2. Підготовка та проведення змагань							
Тема 4. Планування спортивної підготовки.	4		2				2
Тема 5. Підготовка та проведення змагань.	20	2	6	2			10
Разом за змістовим модулем 2	60	2	8	2	36		12
<i>Усього годин</i>	90	2	20	3	36		29

VI. Програма навчальної дисципліни

Курс IV, 7 семестр

Змістовий модуль 1. Методика підготовки до участі в змаганнях

Тема 1. Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні. Розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей спортсмена.

Тема 2. Психологічна підготовка спортсмена. Види пам'яті, розвиток можливостей зорового аналізатору в навчальному процесі.

Тема 3. Методика навчання топографічним знакам спортивних карт. Оволодіння технікою використання спортивної карти, визначення азимуту та відстаней.

Змістовий модуль 2. Підготовка та проведення змагань

Тема 4. Планування спортивної підготовки. Складання річного перспективного плану підготовки до участі в змаганнях. Періодизація спортивної підготовки, циклічність тренувального процесу.

Тема 5. Підготовка та проведення змагань з орієнтування. Календар змагань, зміст положення про змагання, правила змагань, склад суддівської колегії, підготовка дистанцій, визначення результатів.

V. Навчально-методична карта дисципліни «Спортивне орієнтування».

Разом 90 год.:

лекції – 2 год., практичні заняття –20 год., модульний контроль–3 год.. самостійна робота–29 год..

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II	
Назва модуля	Методика підготовки до участі в змаганнях			Підготовка та проведення змагань	
Кількість балів за модуль.	111			90	
Лекції				1 б	
Теми лекцій.				Т.1. Підготовка та проведення змагань з орієнтування	
Практичні заняття	Заняття 1,2,3 (3 б)	Заняття 4 (1 б)	Заняття 5,6 (2 б)	Заняття 7 (1 б)	Заняття 8,9,10 (3 б)
Теми практичних занять	Фізична підготовка	Психологічна підготовка спортсмена	Топограф. підготовка спортсмена	Планування спортивної підготовки	Підготовка та проведення змагань.
Робота на пр. занятті (балів)	10 x 2 =20 б	10 x 1=10 б	10 x 1 =10 б	10x1 =10 б	10 x 3 =30 б
Самостійна робота	3 x 5	3 x 5	2 x 5	5	3 x 5
Види поточного Контролю,бал.	Модульна контрольна 25			Модульна контрольна 25	
Підсумковий контроль	Іспит (40 б)				
<p align="center">Максимальна кількість балів 201 Розрахунок $201 : 60 = 3,4$ (кількість балів студента $\times 3,4$) + 40 б.</p>					

VI. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні	6
2	Тема 2. Психологічна підготовка спортсмена	2
3	Тема 3. Топографічна підготовка.	4
4	Тема 4. Планування спортивної підготовки.	2
5	Тема 5. Підготовка та проведення змагань.	6
	Разом:	20

VII. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів
1,2,3	Тема 1. Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні	6	3 x 5
4,5,6	Тема 2. Психологічна підготовка спортсмена.	6	3 x 5
7,8, 9	Тема 3. Топографічна підготовка.	5	2 x 5
10	Тема 4. Планування спортивної підготовки.	2	5
11-15	Тема 5. Підготовка та проведення змагань.	10	3 x 5
	Разом	29	60

VIII. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, бесіда.
- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- Практичні: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

IX. Методи контролю

Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік, іспит.

Методи письмового контролю: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування.

Комп'ютерного контролю: тестові програми.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

X. Розподіл балів, які отримують студенти.

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

7 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	1	1
2.	Відвідування практичних занять	1	10	10
3.	Виконання завдання з самостійної роботи	5	12	60

4.	Робота на практичному занятті	10	8	80
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Максимальна кількість балів: 201 Розрахунок: 201:60 = 3,4 +4 0 балів іспит				

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка	Пояснення
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальні критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

XI. Методичне забезпечення

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект

друкованих завдань для підсумкового контролю);
- завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни "Спортивне орієнтування"; спортивні карти.

ХІІ. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ІСПИТУ

1. Назвіть види змагань зі спортивного орієнтування.
2. Поясніть правила техніки безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.
3. Поясніть як впливає на організм людини заняття спортивним орієнтуванням
4. Назвіть причини виникнення травм на заняттях та їх профілактику.
5. Назвіть основні поняття та терміни.
6. Охарактеризуйте бігові вправи, які використовують на заняттях.
7. Охарактеризуйте вправи для розвитку рівноваги, які використовують на заняттях.
8. Охарактеризуйте вправи, які використовують на заняттях для розвитку сили.
9. Поясніть суть орієнтування на місцевості.
10. Надайте характеристику терміну «план» і «мапа».
11. Розкрийте поняття «кольори мапи».
12. Поясніть термін «масштаб».
13. Проаналізуйте зображення рельєфу місцевості на картах.
14. Надайте пояснення терміну «горизонталі».
15. Поясніть «закладення».
16. Покажіть на мапі бергштрих, поясніть його призначення.
17. Охарактеризуйте умовні знаки, їх підрозділи (масштабні, лінійні).
18. Поясніть визначення сторін світу.
19. Поясніть призначення компасу, його модифікації.
20. Надайте визначення азимуту.
21. Поясніть як визначити напрямок руху за азимутом.
22. Розкрийте особливості техніки бігу орієнтувальника.
23. Поясніть поняття «читання карти» (точно, грубо).

24. Охарактеризуйте вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати.
25. Поясніть яку інформації дають просіки та квартальні стовпи.
26. Поясніть яку інформації дає положення сонця на небосхилі.
27. Назвіть форми рельєфу.
28. Поясніть особливості руху з читанням карти.
29. Поясніть як контролювати відстань.
30. Поясніть як контролювати напрямок руху.
31. Поясніть як контролювати набір висоти.
32. Охарактеризуйте лінійні, площинні, точкові орієнтири.
33. Поясніть прийоми орієнтування за картою.
34. Поясніть як зорієнтувати карту за компасом.
35. Визначте особливості руху за орієнтирами.
36. Опишіть визначення точки знаходження.
37. Поясніть особливості вибору шляху та швидкості проходження траси.
38. Назвіть фактори, що впливають на тактико-технічні прийоми вибору руху.
39. Поясніть поняття «узяття КП». Прив'язка до орієнтирів.
40. Назвіть прийоми пошуку найближчого КП.
41. Поясніть, які діє виконує орієнтувальник на КП.
42. Проаналізуйте втрату часу на дистанції.
43. Охарактеризуйте психологічну підготовку спортсмена.
44. Назвіть причини втрати орієнтації.
45. Охарактеризуйте фізичну підготовку.
46. Охарактеризуйте змагання зі спортивного орієнтування.
47. Методика навчання техніці бігу по місцевості.
48. Назвіть зміст підготовки у підготовчому періоді.
49. Поясніть зміст засобів підготовки у змагальному періоді.
50. Поясніть зміст засобів підготовки у перехідному періоді.
51. Визначте особливості харчування спортсмена-орієнтувальника.
52. Опишіть організацію суддівства змагань зі спортивного орієнтування.
53. Поясніть правила змагань з орієнтування за вибором.

54. Поясніть правила змагань з орієнтування по маркірованій трасі.
55. Назвіть правила змагань з орієнтування у позначеному напрямку.
56. Поясніть особливості проведення змагань з орієнтування на лижах.
57. Поясніть обов'язки начальника дистанції.
58. Поясніть функції головного судді.
59. Визначте принципи розташування КП.
60. Охарактеризуйте організацію роботи секретаріату змагань.
61. Поясніть як визнають переможців в окремих видах програми.
62. Поясніть чому виникають протести та порядок їх розгляду.
63. Визначте медичне забезпечення під час змагань.
64. Охарактеризуйте заходи щодо охорона природи під час змагань.
65. Поясніть функції учасників змагань, представників, тренерів.
66. Поясніть функції мандатної комісії та апеляційного журі.
67. Надайте приклад оформлення звіту про змагання.
68. Намалюйте якими знаками на карті визначають форми рельєфу.
69. Намалюйте якими знаками на карті визначають гідрологічні об'єкти.
70. Намалюйте якими знаками на карті визначають види рослинності.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Балджи М. Д. Пешеходный туризм: учеб.-метод. пособ. по организации и проведению пешеход. походов и экскурсий. / М. Д. Балджи., Н. Н. Мрук. – Одесса: ТЭС, - 2004 – 65 с.
2. Бутенко Г. А. Средства оздоровительного туризма и ориентирования как основа рекреационно-оздоровительной технологии для детей младшего школьного возраста / Г. А. Бутенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2015. – Вип. 129, т. 3. – С. 36–41.
3. Благий А. Л., Андреева Е.В., Оздоровительный туризм и ориентирование // Методические рекомендации к практическим занятиям. – К. 1997. – 28 с.

4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. и др. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2001. – 207 с.
5. Ганапольский В.Л., Безноськов Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов физ. култ. – М.:ФиС, 1987. – 240 с.

Допоміжна

1. Жилкин В. Первые соревнования по ориентированию // Мидинфо. – Черновцы, №9, 1997. – С. 34.
2. Правила змагань з спортивного орієнтування // Федерація спортивного орієнтування України. – К., 2000. – 40 с.
3. Рекомендации по планированию, постановке и проведению городских, областных и республиканских соревнований по трейл-ориентированию // письмо Украинского центра «Инваспорт». – К., 1996. – 64 с.
4. Машинський С. Навчальний посібник: спортивне орієнтування. – Полтава., 2015. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://reshetylivka-rctkum.edu.poltava.ua/Files/downloads/Спортивне%20орієнтування%20\(навчальний%20посібник,%202015\).pdf](http://reshetylivka-rctkum.edu.poltava.ua/Files/downloads/Спортивне%20орієнтування%20(навчальний%20посібник,%202015).pdf)
5. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1 - 4, 5 – 9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013 .– 352 с.
6. Фізична культура в школі: Нові навчальні програми для 1 - 4 класів загальноосвіт. навч. закладів, (затверджені наказом МОН № 1495 від 22.12.2014 р. та наказом МОН № 584 від 29.05.2015 р) [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://osvita.ua/doc/files/news/87/8793/1_13_fiz_kult.pdf.