

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов
О.Б.Жильцов

«*08*» *09* 2016 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ**

напрямок підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 | |
| Начальник відділу моніторингу якості освіти | |
| Програма № <u>4802</u> | |
| <i>Лисенко</i> (підпис) | (прізвище, ініціали) |
| « <u> </u> » | 20 <u>16</u> р. |

2016-2017 р.

Робоча програма «Спортивне орієнтування» для студентів за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, галузі знань 0102 - Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016 року-20 с.

Розробник: Гнутов Євгеній Іванович, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту


_____ Т.Г. Дерєка

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи


_____ О.С. Комоцька

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. Індивідуальні завдання | 11 |
| 9. Методинавчання | 13 |
| 10. Методиконтролю | 13 |
| 11. Розподіл рейтингових балів | 14 |
| 12. Методичне забезпечення курсу | 15 |
| 13. Об'ємні вимоги до ПМК | 16 |
| 14. Рекомендована література | 18 |

I. Пояснювальна записка

Робоча навчальна програма з дисципліни “Спортивне орієнтування” містить коло питань, пов’язаних із набуттям майбутніми спеціалістами з фізичної культури і спорту практичних умінь і навичок із спортивного орієнтування і формуванням у них професійних здібностей. Вона містить 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 загальноосвітній школі, професійно-технічних, середніх, спеціальних технічних, позашкільних закладах.

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

- володіння методикою навчання спортивному орієнтуванню;
- 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 методикою 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, переносити КП, рухатись по орієнтирах, аналізувати витрати часу, особливості енергетичної та рухової діяльності спортсмена. організовувати 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 – 4 | Галузь знань <u>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</u> (шифр і назва) Напрям підготовки <u>6.010201 Фізичне виховання</u> (шифр і назва) | Нормативна (за вибором) |
| Модулів – 1 | Спеціальність (професійне спрямування): _____ _____ | Рік підготовки: 3-4-й |
| Змістових модулів – 4 | | Семестр - 6,7 –й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва) | | Контактні:- 42 год. Лекції -4 год. Практичні -38 год. |
| Загальна кількість годин - 144 | | Модульний контроль 6 год. Семестровий контроль-36 Самостійна робота 60 год. |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 год. | Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр | Вид контролю: Екзамен залік, іспит– 36год. |

III. Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|-----------|----------|------|-----------|
| | денна форма навчання | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | Пр. | м.к. | Інд. | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Змістовий модуль 1. Орієнтування як виду спорту | | | | | | |
| Тема 1. Історія розвитку спортивного орієнтування. | 7 | 1 | 2 | | | 4 |
| Тема 2. Класифікація видів спортивного орієнтування. | 16 | 1 | 4 | 1 | | 10 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 23 | 2 | 6 | 1 | | 14 |
| Змістовий модуль 2. Основи базової підготовки | | | | | | |
| Тема 3. Топографічна підготовка. | 14 | | 6 | | | 8 |
| Тема 4. Техніка і тактика орієнтування. | 16 | | 6 | 2 | | 8 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 30 | | 12 | 2 | | 16 |
| Змістовий модуль 3. Методика підготовки до участі в змаганнях | | | | | | |
| Тема 5. Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні. | 10 | | 4 | | | 6 |
| Тема 6. Психологічна підготовка спортсмена | 15 | | 6 | 1 | | 8 |
| Разом за змістовим модулем 3 | 25 | | 10 | 1 | | 14 |
| Змістовий модуль 4. Підготовка та проведення змагань | | | | | | |
| Тема 7. Планування спортивної підготовки. | 13 | 1 | 4 | | | 8 |
| Тема 8. Підготовка та проведення змагань. | 17 | 1 | 6 | 2 | | 8 |
| Разом за змістовим модулем 4 | 30 | 2 | 10 | 2 | | 16 |
| <i>Усього годин</i> | 144 | 4 | 38 | 6 | | 60 |

VI. Програма навчальної дисципліни

Курс III 6 семестр

Змістовий модуль 1 Орієнтування як вид спорту

Тема 1. Історія розвитку спортивного орієнтування у Світі, значення в системі фізичного виховання, розвиток в Україні.

Тема 2. Класифікація видів спортивного орієнтування.

Змістовий модуль 2. Основи базової підготовки

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

Тема 4. Методика навчання техніці бігу по пересіченій місцевості. Тактика вибору путі на КП. Рух по орієнтирам. Комбінований рух. Техніка взяття КП.

Курс IV 7 семестр

Змістовий модуль 3. Методика підготовки до участі в змаганнях

Тема 5. Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні. Розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей спортсмена.

Тема 6. Психологічна підготовка спортсмена. Види пам'яті, розвиток можливостей зорового аналізатору в навчальному процесі.

Змістовий модуль 4. Підготовка та проведення змагань

Тема 7. Планування спортивної підготовки. Складання річного перспективного

плану підготовки до участі в змаганнях. Періодизація спортивної підготовки, циклічність тренувального процесу.

Тема8. Підготовка та проведення змагань з орієнтування. Календар змагань, зміст положення про змагання, правила змагань, склад суддівської колегії, підготовка дистанцій, підбиття підсумків.

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

Разом:144 год.:

лекції – 4год.,практичні заняття –38год., модульний контроль–6 год.. самостійна робота–60 год..

| Модулі | Змістовий модуль I | | Змістовий модуль II | | Змістовий модуль III | | Змістовий модуль IV | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Назва модуля | Орієнтування як вид спорту | | Основи базової підготовки | | Методика підготовки до участі в змаганнях | | Підготовка та проведення змагань | |
| Кількість балів за модуль. | 64 | | 96 | | 86 | | 85 | |
| Лекції | 1 б | | | | 1 б | | | |
| Теми лекції. | Т.1 Історія розвитку орієнтування. Класифікація видів орієнтування. | | | | Т.2Підготовка та проведення змагань з орієнтування. | | | |
| Практичні заняття | Заняття 1 (1 б) | Заняття 2,3 (2 б) | Заняття 4,5,6 (3 б) | Заняття 7,8,9 (3 б) | Заняття 10,11 (2 б) | Заняття12,13,14 (3 б) | Заняття 15,16 (2 б) | Заняття17,18,19 (3 б) |
| Теми практичних занять | Історія розвитку орієнтування | Класифікація видів орієнтування | Топографічна підготовкаспортсмена | Техніка і тактика орієнтування | Фізична підготовка | Психологічна підготовка спортсмена | Планування спортивної підготовки | Підготовка та проведення змагань. |
| Робота на пр. занятті (балів) | 10б | 10x2=20б | 10x3 =30б | 10x3=30 б | 10x2=20 б | 10x3=30б | 10x2=20б | 10x3=30б |
| Самостійна робота | 5 б | | 5б | | 5б | | 5б | |
| Підготовка плану проведення змагань | 15 б | | | | | | | |
| Види поточного контролю | Модульна контрольна 25 б | | Модульна контрольна 25б | | Модульна контрольна 25б | | Модульна контрольна 25б | |
| Підсумковий контроль | П М К.іспит(разом 346 б) | | | | | | | |

VI. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|------------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Тема 1. Історія розвитку спортивного орієнтування | 2 |
| 2 | Тема 2.Класифікація видів спортивного орієнтування | 4 |
| 3 | Тема 3. Топографічна підготовка. | 6 |
| 4 | Тема 4.Техніка і тактика орієнтування. | 6 |
| 5 | Тема 5.Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні | 4 |
| 6 | Тема 6. Психологічна підготовка спортсмена | 6 |
| 7 | Тема7. Планування спортивної підготовки. | 4 |
| 8 | Тема 8.Підготовка та проведення змагань. | 6 |
| | Разом: | 38 |

VII. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | Кількість балів |
|-------|------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Тема 1. Історія розвитку спортивного орієнтування | 4 | 5 |
| 2 | Тема 2.Класифікація видів спортивного орієнтування | 8 | |
| 3 | Тема 3. Топографічна підготовка. | 8 | 5 |
| 4 | Тема 4.Техніка і тактика орієнтування. | 8 | |
| 5 | Тема 5.Фізична підготовка в спортивному орієнтуванні | 8 | 5 |
| 6 | Тема 6. Психологічна підготовка спортсмена. | 8 | |
| 7 | Тема7. Планування спортивної підготовки. | 8 | 5 |
| 8 | Тема 8.Підготовка та проведення змагань. | 8 | |
| | Разом | 60 | 20 |

VIII. Індивідуальні завдання (підготовка спортивного заходу)

є видом поза аудиторної індивідуальної діяльності бакалавра, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання презентацією. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 1.1 та 1.2

Критерії оцінювання

Таб.1.1.

| № п/п | Критерії оцінювання роботи | Максимальна кількість балів за кожним критерієм |
|--------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. | Обґрунтування актуальності теми | 1 бал |
| 2. | Складання плану | 2 бал |
| 3. | Розкриття теми, фактів, ідей. | 10 балів |
| 4. | Висновки. | 2 бали |
| Разом | | 15 балів |

Шкала оцінювання

Таб.1.2.

| Рівень виконання | Кількість балів, що відповідає рівню | Оцінка за традиційною системою |
|------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| Високий | 14-15 | Відмінно |
| Достатній | 11-13 | Добре |
| Середній | 8-10 | Задовільно |
| Низький | 0-7 | Незадовільно |

Теми індивідуального завдання

Тема1. Класифікація видів спортивного орієнтування.

Тема2. Сутність змагань орієнтування взимку.

Тема3. Трейл - орієнтування, його визначення та характеристика.

Тема4. Сутність орієнтування за вибором.

Тема5. Сутність змагань орієнтування у заданому напрямку.

Тема6. Сутність орієнтування по розміченій трасі.

Тема7. Методи навчання топографії в спортивному орієнтуванні.

Тема8. Умовні знаки топографічних карт для спортивного орієнтування.

Тема9. Характеристика дистанцій які використовуються у спортивному орієнтуванні.

Тема10. Особливості бігової підготовки в спортивному орієнтуванні.

Тема11. Підготовка та проведення змагань з спортивного орієнтування.

Тема12. Методи контролю за рівнем підготовці орієнтувальників.

Тема13. Вплив якості психологічної підготовки на результат спортсмена.

Тема14. Використання тактичних прийомів в залежності від рівня підготовки..

Тема15. Методика вдосконалення навичок в орієнтуванні.

Тема16. Методи педагогічного контролю за школярами під час навчання орієнтуванню.

Тема17. Складання сценарію проведення шкільних змагань зі спортивного орієнтування.

Тема18. Методика підготовки плану заходів організації районних змагань зі спортивного орієнтування.

Тема 19. Вимоги щодо підготовки дистанції в заданому напрямку.

Тема20. Методика планування дистанції «за вибором».

Тема21. Особливості підготовки дистанції по розміченій трасі.

Тема22. Методика організації суддівства змагань серед школярів.

IX. 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).

X. Методи контролю

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

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

Комп'ютерного контролю: тестові програми.

Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

**XI. Розподіл балів, які отримують студенти.
Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю 6 семестр**

| № | Вид діяльності | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| 1. | Відвідування лекцій | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Відвідування практичних занять | 1 | 9 | 9 |
| 3. | Виконання завдання з самостійної роботи | 5 | 2 | 10 |
| 4. | Робота на семінарському занятті | 10 | 7 | 70 |
| 5. | Модульна контрольна робота | 25 | 2 | 50 |
| Максимальна кількість балів: 140 Розрахунок: 140:100 =1.4 | | | | |

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 | 2 | 10 |
| 4. | Робота на семінарському занятті | 10 | 8 | 80 |
| 5. | Індивідуальне завдання | 15 | 1 | 15 |
| 6. | Модульна контрольна робота | 25 | 2 | 50 |
| Максимальна кількість балів: 166 Розрахунок: 166:60 = 2,7 +40 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> |

ХІІ. 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.

ХІІІ. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ

1. Види змагань зі спортивного орієнтування.
2. Правила техніки безпеки під час проходження траси.
3. План і карта. Спортивна карта.
4. Масштаб карти.
5. Види масштабів.
6. Зображення рельєфу місцевості на картах.
7. Горизонталі.
8. Висота перерізу.
9. Закладення.
10. Бергштріх.
11. Умовні знаки, їх підрозділи (масштабні, лінійні).
12. Визначення сторін світу.
13. Компасита їх види.
14. Азимути. Визначення.
15. Визначення напрямку руху за азимутом.
16. Особливості техніки бігу орієнтувальника.
17. Читання карти (точне, грубе).
18. Рух з читанням карти.
19. Спостереження за місцевістю.
20. Контроль відстані. Засоби контролю.
21. Контроль напрямку.
22. Контроль висоти.
23. Лінійні, площинні, точкові орієнтири.
24. Прийоми орієнтування за картою.
25. Орієнтування карти за компасом.
26. Орієнтування за рисками на карті.
27. Рух за напрямком.
28. Рух за орієнтирами.
29. Рух за азимутом.

- 30.Визначення точки знаходження.
- 31.Вибір шляху та швидкості.
- 32.Фактори, що впливають на тактико-технічні прийоми вибору руху.
- 33.Перенесення КП і узяття КП. Прив'язка до орієнтирів.
- 34.Прийоми найближчого пошуку КП.
- 35.Знаки позначення дистанції.
- 36.Умовні знаки.
- 37.Гідрографія та болота.
- 38.Рослинність.
- 39.Штучні споруди.
- 40.Рельєф. Скелі та каміння.
- 41.Відновлювання орієнтування.
- 45.Аналіз втрат часу та дистанції.
- 46.Психологічна підготовка.
- 47.Тактична підготовка.
- 48.Фізична підготовка.
- 49.Спортивні тренування орієнтувальників.
- 50.Методика навчання техніці бігу по місцевості.
- 51.Зміст засобів підготовки у підготовчому періоді.
- 52.Зміст засобів підготовки у змагальному періоді.
- 53.Зміст засобів підготовки у перехідному періоді.
- 54.Харчування спортсмена-орієнтувальника.
- 55.Організація суддівства змагань зі спортивного орієнтування.
- 56.Правила змагань з орієнтування за вибором.
- 57.Правила змагань з орієнтування по маркірованій трасі.
- 58.Правила змагань з орієнтування у позначеному напрямку.
- 59.Особливості проведення змагань з орієнтування на лижах.
- 60.Обов'язки начальника дистанції.
- 61.Зміст положення про змагання.
- 62.Організація роботи ГСК.

63. Функції головного судді.
64. Принципи розташування КП.
65. Організація роботи секретаріату змагань.
66. Визначення переможців в окремих видах програми.
67. Вимоги щодо підготовки дистанції в залежності від рангу змагань.
68. Протести та порядок їх розгляду.
69. Оформлення документації змагань.
70. Медичне забезпечення під час змагань.
71. Охорона природи, безпека змагань.
72. Учасники змагань, представники, тренери.
73. Мандатна комісія та апеляційне журі.
74. Затвердження результатів.
75. Звіт про змагання.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Бородин В. Ориентирование на горных велосипедах // Азимут. – М. №4, 1997. – С.
2. Благий А. Л., Андреева Е. В., Оздоровительный туризм и ориентирование // Методические рекомендации к практическим занятиям. – К. 1997. – 28 с.
3. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. и др. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2001. – 207 с.
4. Ганапольский В. Л., Безноськов Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов физ. култ. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.

Допоміжна

5. Жилкин В. Первые соревнования по ориентированию // Мидинфо. – Черновцы, №9, 1997. – С. 34.
6. Правила змагань з спортивного орієнтування // Федерація спортивного орієнтування України. – К., 2000. – 40 с.

7. Рекомендации по планированию, постановке и проведению городских, областных и республиканских соревнований по трейл-ориентированию // письмо Украинского центра «Инваспорт». – К., 1996. – 64 с.
8. Цодиков В. Трейл – ориентирование для всех // Зеленый стадион. – К., №4, 1996. – С. 27-28.