

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

О. Жильцов

2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

Освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання



Київ - 2022

Розробник:

Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладач:

Головач І. І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30.08. 2022 р. № 9

Завідувач кафедри _____ (О.Ярмолук)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання») _____ .2022 р.

Керівник освітньої програми _____ (Виноградов В.Є)
(підпис)

Робочу програму перевірено _____ .2022 р.

Заступник декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__ 20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	Нормативна (за вибором)	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4 / 120	
Курс	3	3
Семестр	5	5
Кількість модулів		
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	8
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль		
Самостійна робота	28	52
Форма семестрового контролю	залік	залік

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	Нормативна (за вибором)	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4 / 120	
Курс	3	
Семестр	6	6
Кількість модулів		
Обсяг кредитів	2	2
Обсяг годин, в тому числі:	60	60
Аудиторні	28	8
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль		
Самостійна робота	28	52
Форма семестрового контролю	Залік	Залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – здійснити підготовку конкурентоспроможного фахівця із широким доступом працевлаштування, підготувати вчителя фізичної культури та надати студентам теоретичних знань та практичних навичок з основ викладання спортивного орієнтування в загальноосвітніх школах.

Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність до організації заходів спортивного орієнтування різної складності та тематичного спрямування, до командної роботи.
2. Сформувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання засобів спортивного орієнтування.
3. Ознайомити з вимогами організації та проведення занять з спортивного орієнтування, місцями для занять обладнанням та інвентарем; з змістом, формами та методами роботи спортивного орієнтування ;
4. Оволодіти розумінням та вмінням під час польових умов використовувати власний досвід формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; принципи, засоби та методи фізичного виховання.

3. Результати навчання за дисципліною

ПРН 7. Випускник демонструє усвідомлене використання засобів фізичної культури як фактора відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.

Випускник демонструє вміння підготувати супроводжуючу документацію для проведення змагань зі спортивного орієнтування.

Випускник демонструє володіння сучасними засоби навігації у польових умовах.

Випускник демонструє здатність використовувати оздоровчий вплив занять зі спортивного орієнтування з метою формування у дітей та молоді мотивації до занять руховою активністю, вихованню позитивних соціальних та особистих значущих якостей, популяризації здорового способу життя

Випускник демонструє здатність використовувати оздоровчий вплив занять з метою популяризації здорового способу життя та формування екологічної толерантної поведінки до оточуючого середовища.

Випускник демонструє усвідомлене використання засобів спортивного орієнтування для навчання руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ФК 1. Психолого-педагогічна – здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя та бажання поділитись набутиим з іншими.

ФК 2. Здоров'язберігальна – знання та дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму.

ФК 3. Фізкультурно-педагогічна – здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання.

Здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з спортивного орієнтування.

Здатність проводити навчальні заняття, використовуючи базові засоби з урахуванням особливостей учнів та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів.

4. Структура навчальної дисципліни

Семестр 5.

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			
		Лекції	Практичні (семінарські)	Індивідуальні	Самостійна робота
1		2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки *					
Тема 1. Історія виникнення і розвитку спортивного орієнтування	6	2	2	-	2
Тема 2. Фізична підготовка спортсмена	8		4	-	4
Тема 3. Психологічна підготовка спортсмена	6		2		4
Тема 4. Спорядження у спортивному орієнтуванні	8	2	2		4
Модульний контроль	2				
Разом годин за змістовим модулем 1.	30	4	10		14
Змістовий модуль 2. Основи топографічної підготовки *					
Тема 5. Топографічна підготовка (карта, компас, азимут).	12	2	6		4
Тема 6. Види масштабу.	4		2		2
Тема 7. Елементи рельєфу як лінійні орієнтири	6		2		4

Тема 8. Техніка та тактика взяття Контрольного Пункту/ КП.	6		2		4
Модульний контроль	2				
Разом годин за змістовим модулем 2	30	2	12	-	14
Разом за семестр 5	60	6	22	-	28

*Змістовний модуль 1-2-3. За сприятливих умов та з метою профілактики захворюваності на COVID-19, заняття з спортивного орієнтування проводяться у польових умовах (на виїзді).

Семестр 6.

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			
		Лекції	Практичні (семінарські)	Індивідуальні	Самостійна робота
1		2	3	4	5
Змістовий модуль 3. Організація і проведення змагальної діяльності*					
Тема 9. Забезпечення безпеки в спортивному орієнтуванні	8		2		6
Тема 10. Види змагань за способом орієнтування	8		4		4
Тема 11. Облаштування та вибір дистанції змагань.	8		4		4
Тема 12. Організація змагань у закритих приміщеннях.	10		4		6
Тема 13. Основні положення суддівства.	10	2	6	-	4

Тема 14 Проведення тренувань у польових умовах.	10		6		4
Модульний контроль	4				
Разом годин за змістовим модулем 3	60	2	26	-	28
Разом за семестр 6	60	2	26		28
Разом за дисципліну	120	8	48	-	56

4.1 Структура навчальної дисципліни.

Семестр 5/ для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			
		Лекції	Практичні (семінарські)	Індивідуальні	Самостійна робота
1		2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки *					
Тема 1. Історія виникнення і розвитку спортивного орієнтування		2		-	6
Тема 2. Фізична підготовка спортсмена				-	6
Тема 3. Психологічна підготовка спортсмена					6
Тема 4. Спорядження у спортивному орієнтуванні	8		2		6
Разом годин за змістовим модулем 1.	30	2			24

Змістовий модуль 2. Основи топографічної підготовки *					
Тема 5. Топографічна підготовка (карта, компас, азимут).	10		2		8
Тема 6. Види масштабу.	8		2		6
Тема 7. Елементи рельєфу як лінійні орієнтири	8				8
Тема 8. Техніка та тактика взяття Контрольного Punkту/ КП.	6				6
Модульний контроль	-	-	-	-	-
Разом годин за змістовим модулем 2	30	-	4	-	
Разом за семестр 5	60	2	6	-	52

*Змістовний модуль 1-2-3. За сприятливих умов та з метою профілактики захворюваності на COVID-19, заняття з спортивного орієнтування проводяться у польових умовах (на виїзді).

Семестр 6 / для заочної форми навчання.

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			
		Лекції	Практичні (семінарські)	Індивідуальні	Самостійна робота
1		2	3	4	5
Змістовий модуль 3. Організація і проведення змагальної діяльності*					
Тема 9. Забезпечення безпеки в спортивному орієнтуванні	6		2		4
Тема 10. Види змагань за	12		2		10

способом орієнтування					
Тема 11. Облаштування та вибір дистанції змагань.	10				10
Тема 12. Організація змагань у закритих приміщеннях.	12		2		10
Тема 13. Основні положення суддівства.	12	2		-	10
Тема 14 Проведення тренувань у польових умовах.	8				8
Модульний контроль	-				
Разом годин за змістовим модулем 3	60	2	6	-	52
Разом за семестр 6	60	2	6		52
Разом за дисципліну	120	4	12	-	104

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки

Лекція 1. Історія виникнення і розвитку спортивного орієнтування.

Основні питання: Туризм. Спортивне орієнтування. Мапа.

Практичне заняття 1. Історія виникнення і розвитку спортивного орієнтування (2 години).

Основні питання: Історичні витоки спортивного орієнтування.

Перспективи розвитку як спорту в Україні.

Рекомендована література

Література основна: 1, 3, 4

Література додаткова: 1,4

Практичне заняття 2-3. Фізична підготовка спортсмена (4 години).

Основні питання: Активні тренування у природному середовищі. Фізичні якості спортсмена-орієнтувальника. Координація. Способи подолання природних перешкод. Педагогічний контроль за станом тих, хто займається. Щоденник тренувань.

Рекомендована література

Література основна: 2, 3

Література додаткова: 1, 2,3,4

Практичне заняття 4. Психологічна підготовка спортсмена (2 години).

Основні питання: Фактори ризику на дистанції. Якість засвоєння теоретичних знань. Напрацювання власного досвіду. Контрольний азимут.

Методики контролю емоцій. Організація бівуака у випадку форс-мажору. Способи подачі сигналу про допомогу. Небезпечні ділянки. Об'єктивні і суб'єктивні фактори, що обумовлюють виникнення аварійної ситуації

Рекомендована література

Література основна: 1, 2,4

Література додаткова: 6,7,8

Лекція 2. Спорядження у спортивному орієнтуванні (2 години).

Основні питання: компас, планшет, олівець, гумка, мапа, gps прилади, аптечка, рюкзак, намет, облаштування для приготування їжі, засоби особистої гігієни.

Практичне заняття 5. Спорядження у спортивному орієнтуванні (2 години).

Основні питання: різновиди компасу, планшет, мапа, циркуль, курвіметр, gps прилади, рюкзак, намет, облаштування для приготування їжі, засоби особистої гігієни, комплектація похідної аптечки.

Рекомендована література

Література основна: 1, 2, 3,4

Література додаткова: 4,5,8

Змістовий модуль 2. Основи топографічної підготовки

Лекція 3. Топографічна підготовка (2 години).

Основні питання: топографія, види умовних знаків, опис легенди на мапі.

Практичне заняття 6-7-8. Топографічна підготовка (карта, компас, азимут). (6 години).

Основні питання: Види карт. Умовні позначення на мапі. Великомасштабні, середньомасштабні, дрібномасштабні карти. План місцевості. Визначення напрямків орієнтування на плані. Орієнтація у просторі без компасу. Види компасів. Вправи на розвиток координації. Грубий і точний азимут. Візуальне визначення відстані на місцевості. Позначення КП..

Рекомендована література

Література основна: 1, 3

Література додаткова: 3,4,8

Практичне заняття 9. Види масштабу. (2 години).

Основні питання : числовий, іменований і лінійний масштаби; вимірювання відстані за допомогою лінійного масштабу; розв'язування задач із використанням різних видів масштабу.

Рекомендована література

Література основна: 1,4

Література додаткова: 3,4,7,8

Практичне заняття 10. Елементи рельєфу як лінійні орієнтири. (2 години).

Основні питання: природні лінійні орієнтири: річки, болота, пагорби, стежки, гори. Штучні лінійні орієнтири.

Рекомендована література
Література основна: 1,2,3
Література додаткова: 5,6,8

Практичне заняття 11. Техніка та тактика взяття Контрольного Пункту/ КП. (2 години).

Основні питання: правила безпеки на заняттях. Орієнтування на місцевості. Час проходження дистанції. Вибір складності дистанції. Дистанція у заданому напрямку (кількість КП та послідовність їх проходження визначається суддями).

Рекомендована література
Література основна: 1, 2,4
Література додаткова: 6,8

Змістовий модуль 3.

Організація і проведення змагальної діяльності (семестр 6).

Практичне заняття 12. Забезпечення безпеки в спортивному орієнтуванні (2 години).

Основні питання : інструктаж з техніки безпеки при організації спортивно-туристських заходів, погодні умови, місцевість для змагань, пункти живлення, забезпечення медичного обслуговування, контингент тих, хто займається, стартовий коридор, облаштування фінішу, небезпека під час взяття КП та на його підходах.

Рекомендована література
Література основна: 1, 3, 4
Література додаткова:7,8

Практичне заняття 13-14. Види змагань за способом орієнтування (4 години).

Основні питання: орієнтування у заданому напрямку; на розміченій дистанції: учасник долає дистанцію, розмічену на місцевості прапорцями, кольоровим папером тощо, та наносить на карту місцезнаходження КП, розташованих на дистанції; за вибором: учасник самостійно обирає послідовність проходження КП; орієнтування уздовж стежок або трейл-орієнтування: учасник долає дистанцію у заданому напрямку.

Рекомендована література
Література основна: 1,4.
Література додаткова: 5,6,7,8.

Практичне заняття 15-16. Облаштування та вибір дистанції змагань (4 години).

Основні питання: час проведення змагань (денні, нічні); взаємодія спортсменів (індивідуальні, естафетні, групові змагання); спосіб організації старту (роздільний, гандикап, загальний); характер заліку результатів (особисті, особисто-командні, командні); спосіб визначення

результату змагань (одноразові, багаторазові, кваліфікаційні).

Рекомендована література

Література основна: 1.

Література додаткова: 5,7,8.

Практичне заняття 17-18. Організація змагань у закритих приміщеннях.

(4 години).

Основні питання: загальні принципи орієнтування; техніка і тактика шкільного спортивного орієнтування; карто-схема спорт залу, типові умови проведення змагань в закритих приміщеннях.

Рекомендована література

Література основна: 4.

Література додаткова: 7,8.

Лекція 3. Основні положення суддівства.

Основні питання: вибір кандидатів у суддівство. Шляхи приїзду та виходу на маршрут учасників змагань. Отримання дозволу на проведення змагань. Толерантність з місцевим населенням. Комплектація дистанцій в залежності від вікової категорії учасників. Складність маршруту. головний суддя змагань, протоколи змагань, секретар змагань, протест, організація безпеки учасників та глядачів.

Практичне заняття 19-20-21. Основні положення суддівства (6 години)..

Основні питання: реєстрація учасників, основні вимоги, склад команди. нарахування балів на етапах. Штрафні бали. Положення про нагородження. Формування списку учасників змагань, розклад стартів, робота з представниками команд, забезпечення прозорості та справедливості, підсумки змагань, нагородження призерів. складність маршруту, контрольний час, результат, головний суддя змагань, протоколи змагань, секретар змагань, протест, організація безпеки учасників та глядачів.

Рекомендована література

Література основна: 1,4.

Література додаткова: 7,8.

Практичне заняття 22-23-24. Проведення тренувань у польових умовах.

Основні питання: напрацювання навичок спортивного орієнтування, польові тренування.

Рекомендована література

Література основна: 1-4.

Література додаткова: 1-8.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів денної форми навчання.

Семестр 5.

Вид діяльності	Сума балів	З М1		З М2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	3	2	2	1	1
Відвідування практичних занять	11	5	5	6	6
Робота на практичному занятті	90	4	40	5	50
Виконання завдань для самостійної роботи	30	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	50	1	25	1	25
Разом 184		87		97	
Максимальна кількість балів 184					
Розрахунок коефіцієнта: $184 / 100 = 1,8$					

Семестр 6. Денна форма навчання.

Вид діяльності	Сума балів	Змістовний Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1
Відвідування практичних занять	13	13	1
Робота на практичному занятті	100	10	10
Виконання завдань для самост. роботи	30	6	5

Виконання модульної роботи	50	2	25
Разом	194		
Розрахунок коефіцієнта: $194 / 100 = 1,9$			

6.2. Система оцінювання навчальних досягнень студентів **заочної** форми навчання.

Семестр 5

Вид діяльності	Сума балів	3 М1		3 М2	
		Кількість од.	Макс. кількість балів	Кількість од.	Макс. кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	-	-
Відвідування практичних занять	3	1	1	2	2
Робота на практичному занятті	30	1	10	2	20
Виконання самостійної роботи	65	6	30	7	35
Разом			42		57
Максимальна кількість балів 99					
Розрахунок коефіцієнта: $99 / 100 = 0,99 = 1$					

Семестр 6 / для студентів **заочної** форми навчання.

Вид діяльності	Сума балів	3 М3	
		Кількість од.	Макс. кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1
Відвідування практичних занять	3	3	3
Робота на практичному занятті	30	3	10
Виконання самостійної роботи	60	12	5
Разом	94		
Максимальна кількість балів 94			
Розрахунок коефіцієнта: $94 / 100 = 0,94 = 0,9$			

6.3. Теми та завдання для самостійної роботи і критерії оцінювання

1. Суспільне значення спортивного орієнтування .
2. Топографічна підготовка учасників.
3. Техніка і тактика орієнтування.
4. Розвиток фізичних якостей засобами спортивного орієнтування.
5. Психологічна урівноваженість спортсмена-орієнтувальника.
6. Планування спортивної підготовки.
7. Підготовка команди до участі у змаганнях.
8. Організація та проведення шкільних змагань з спортивного орієнтування.
9. Облаштування базового табору(санітарно-гігієнічні вимоги).
10. Рух по азимуту.
11. Поясніть як контролювати напрямок руху.
12. Поясніть як контролювати набір висоти.
13. Охарактеризуйте лінійні, площинні, точкові орієнтири.
14. Поясніть прийоми орієнтування за картою.
15. Поясніть як зорієнтувати карту за компасом.
16. Визначте особливості руху за орієнтирами.
17. Опишіть визначення точки знаходження.
18. Поясніть особливості вибору шляху та швидкості проходження траси.
19. Назвіть фактори, що впливають на тактико-технічні прийоми вибору руху.
20. Поясніть поняття «узяття КП». Прив'язка до орієнтирів.
21. Назвіть прийоми пошуку найближчого КП.
22. Поясніть, які діє виконує орієнтувальник на КП.
23. Проаналізуйте втрату часу на дистанції.
24. Охарактеризуйте психологічну підготовку спортсмена.
25. Назвіть причини втрати орієнтації.
26. Охарактеризуйте фізичну підготовку.
27. Охарактеризуйте змагання зі спортивного орієнтування.
27. Методика навчання техніці бігу по місцевості.
28. Назвіть зміст підготовки у підготовчому періоді.

29. Поясніть зміст засобів підготовки у змагальному періоді.
30. Поясніть зміст засобів підготовки у перехідному періоді.
31. Визначте особливості харчування спортсмена-орієнтувальника.
32. Опишіть організацію суддівства змагань зі спортивного орієнтування.
33. Поясніть правила змагань з орієнтування за вибором.
34. Поясніть правила змагань з орієнтування по маркірованій трасі.
35. Назвіть правила змагань з орієнтування у позначеному напрямку.
36. Поясніть особливості проведення змагань з орієнтування на лижах.
37. Поясніть обов'язки начальника дистанції.
38. Поясніть функції головного судді.
39. Визначте принципи розташування КП.
40. Охарактеризуйте організацію роботи секретаріату змагань.
41. Поясніть як визнають переможців в окремих видах програми.
42. Поясніть чому виникають протести та порядок їх розгляду.
43. Визначте медичне забезпечення під час змагань.
44. Охарактеризуйте заходи щодо охорони природи під час змагань.
45. Поясніть функції учасників змагань, представників, тренерів.
46. Поясніть функції мандатної комісії та апеляційного журі.
47. Надайте приклад оформлення звіту про змагання.
48. Намалюйте якими знаками на карті визначають форми рельєфу.
49. Намалюйте якими знаками на карті визначають гідрологічні об'єкти.
50. Намалюйте якими знаками на карті визначають види рослинності.
51. Поясніть мети змагань зі спортивного орієнтування у закритих приміщеннях.
52. Назвіть які вікові групи школярів приймають участь у змаганнях зі спортивного орієнтування у закритих приміщеннях.
53. Назвіть види дистанцій у змаганнях зі спортивного орієнтування у закритих приміщеннях.
54. Поясніть як скласти заявку на участь команди у змаганнях зі спортивного орієнтування.

55. Поясніть як нараховують штрафні бали на дистанції по маркованій трасі.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.4 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання. Форма контролю - модульне письмове тестування для студентів денної форми навчання. Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю 5 семестр - залік.

Форма контролю 6 семестр - залік.

7. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

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

Разом 120 год.:

Семестр 5.лекції – 6 год., практичні заняття –22 год., модульний контроль–4 год.. самостійна робота–28 год..

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			
Назва модуля	Основи базової підготовки 87				Основи топографічної підготовки 97			
Лекції №	1,2				3			
Теми лекції.	Лекція 1. Історія виникнення і розвитку спорт. орієнтування.		Лекція 2. Спорядження у спортивному орієнтуванні		Лекція 3. Топографічна підготовка			
Практичні заняття	1	2-3	4	5	6-7-8	9	10	11
Теми практичних занять	Історія виникнення і розвитку спортивного	Фізична підготовка спортсмена	Психологічна підготовка спортсмена	Спорядження у спортивному орієнтуванні	Топографічна підготовка (карта, компас, азимут).	Види масштабу.	Елементи рельєфу як лінійні орієнтири	Техніка та тактика взяття Контрольного Punkту/ КП.
Робота на пр. занятті (балів)	10	10	10	10	20	10	10	10
Самостійна робота	5	5	5		5	5	5	
Види контролю,бал.	Модульна контрольна 1 x 25				25			
Підсумковий контроль	Залік							
	Максимальна кількість балів 184 : 100 = 1,8							

Семестр 6.

лекції – 2 год., практичні заняття –26 год., модульний контроль–4 год.. самостійна робота–28 год..

Модулі	Змістовий модуль III					
Назва модуля	Організація і проведення змагальної діяльності 194					
Лекції №	1					
Теми лекції.	Лекція 4. Основні положення суддівства.					
Практичні заняття	12	13-14	15-16	17-18	19-20-21	22-23-24
Теми практичних занять	Забезпечення безпеки в спорт орієнтуванні	Види змагань за способом орієнтування	.Облаштування та вибір дистанції змагань	Організація змагань у закритих приміщеннях.	Основні положення суддівства	Проведення тренувань у польових умовах.
Робота на пр. занятті (балів)	10	10	10	20	20	30
Самостійна робота	5	5	5	5	5	5
Види контролю,бал.	Мк 3, Мк4=25x 2					
Підсумковий контроль	Залік					
	Макс кількість балів 194 : 100 = 1,9					

**8.1 Навчально-методична карта дисципліни «Спортивне орієнтування». Разом 120 год.:
СЕМЕСТР 5. (Заочне) лекції – 2 год., практичні заняття –6 год., Мк –год.. самостійна робота–52 год..**

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			
Назва модуля	Основи базової підготовки 42				Основи топографічної підготовки 57			
Лекції №	1							
Теми лекції.	Лекція 1. Історія виникнення і розвитку спорт. орієнтування.							
Практичні заняття №				1	2	3		
Теми практичних та самостійних занять	Історія виникнення і розвитку спортивного	Фізична підготовка спортсмена	Психологічна підготовка спортсмена	Спорядження у спортивному орієнтуванні	Топографічна підготовка (карта, компас, азимут).	Види масштабу.	Елементи рельєфу як лінійні орієнтири	Техніка та тактика взяття Контрольного Пункту/ КП.
Робота на пр. занятті (балів)	-	-	-	10	10	10	-	-
Самостійна робота	5	10	15		15	5	10	5
Підсумковий контроль	Залік							
	Максимальна кількість балів 99 : 100 =0,99=1							

СЕМЕСТР 6. (Заочне)лекції – 2 год., практичні заняття –6 год., Мк –, самостійна робота–52 год..

Модулі	Змістовий модуль III					
Назва модуля	Організація і проведення змагальної діяльності					
	94					
Лекції №	1					
Теми лекції.	Лекція 1.					
	Основні положення суддівства.					
Практичні заняття	1	2		3		
Теми практичних та самостійних занять	Забезпечення безпеки в спорт орієнтуванні	Види змагань за способом орієнтування	.Облаштування та вибір дистанції змагань	Організація змагань у закритих приміщеннях.	Основні положення суддівства	Проведення тренувань у польових умовах.
Робота на пр. занятті (балів)	10	10		10		
Самостійна робота	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x 5
Підсумковий контроль	Залік					
	Макс кількість балів 94. коефцнт: 0,9					

9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Активний туризм: [Електронний ресурс]: метод. рекомендації до практичних занять для студентів напряму підготовки 6.140103 „Туризм” денної форми навчання / уклад.: І.М. Рудєв – К.: НУХТ, 2015.– 78 с.
2. Борисова О. В. Спеціалізований туризм: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «Туризм» / О.В. Борисова. – К: Кондор, 2020. – 360 с.
3. Машинський С. Навчальний посібник: спортивне орієнтування. – Полтава., 2015. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://reshetylivka-rctkum.edu.poltava.ua>
4. Бабюк В.Т. Проведення змагань зі спортивного орієнтування в закритих приміщеннях. – Методичні рекомендації.- Кам'янець-Подільський, -2018 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://kr-pnvo.pp.ua/wp-content/uploads/2018/11/Babiuk.pdf>

Додаткова

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Арєф'єв В.Г. Практикум учителя фізичної культури / В.Г. Арєф'єв, О.В.Андрєєва. Н.Д. Михайлова /2-е вид., переробл. та доп. – К.: – «Міленіум», 2021. – 341с.
3. https://tourlib.net/books_ukr/pankova.htm
4. http://reshetylivka-rctkum.edu.poltava.ua/navchaljni_programi/
5. <https://orienteering.org.ua/2022/07/vitayemo-naczshyh-sportsmeniv-iz-zavershennyam-vseshitnih-igor-2022/>
6. https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/navchalna_programa_dlya_dyussh_sportivne_orientuvannya.pdf

7. Сайт міжнародної федерації орієнтування IOF: <http://orienteering.org>
8. Пархоменко В.К. Види змагань зі спортивного орієнтування (бігом, на лижах, на велосипедах, рогейн, трейл-О та інші). - Методичні матеріали для студентів спеціалізація: спортивне орієнтування. – Київ, - 2018. [Електронний ресурс] – Режим доступу:
https://nubip.edu.ua/sites/default/files/vidi_zmagan_zi_sportivnogo_orientuvannya_2018.pdf

