

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «**Спортивне орієнтування**»

Кафедра	Фізичного виховання і педагогіки спорту
Курс:	4
Спеціальність (спеціалізація):	017 Фізична культура і спорт
Форма проведення:	Комбінована
Тривалість проведення:	6.27
Максимальна кількість балів:	40 балів
Критерії оцінювання	При усній відповіді на 2 теоретичних питання – максимально 30 балів. При виконанні практичного завдання – максимально 10 балів
Перелік допоміжних матеріалів	мапи, схеми

Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 2 теоретичних питання і 1 практичне. Відповідь на кожне теоретичне завдання оцінюється по 15 балів залежно від рівня знань.

Критерії оцінювання теоретичних питань:

Рівень знань	Оцінка за 15-бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	11-15	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none">- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень;- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.
Добрий рівень	6-10	Студент дав досить повну та логічно обгрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none">- незначні неточності при поясненні;- недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер;- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення; окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.
Задовільний рівень	5-3	Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: <ul style="list-style-type: none">- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання;- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання; у роботі багато грубих орфографічних помилок.
Незадовільний рівень	<3	Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.

Результат практичного завдання оцінюється в 10 балів. Зміст практичного завдання полягає в знаходженні п'яти контрольних пунктів (за мапою).

Критерії оцінювання практичного завдання:

Рівень знань	Оцінка за 10-бальною шкалою	Критерії оцінювання
Відмінний рівень	10	Студент відшукав 5 контрольних пунктів
Добрий рівень	8	Студент відшукав 4 контрольних пункти
Задовільний рівень	6	Студент відшукав 3 контрольних пункти
	4	Студент відшукав 2 контрольних пункти
Незадовільний рівень	2	Студент відшукав 1 контрольний пункт

Загальна оцінка складається з суми балів, які отримані студентом за кожну відповідь.

Орієнтовний перелік питань:

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» (точне, грубе).
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.

Екзаменатор

к.н.ФВіС Головач І. І.

Завідувач кафедри

к.н.ФВіС Ясько Л.В.