



Спортивне орієнтування

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

ОП 1.А7.00.01 «Фізичне виховання»,

1.А7.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»,

1.А7.00.03 «Фітнес»



Розробник курсу:



Головач Інна Іванівна,

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і
педагогіки спорту

Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни - здійснити підготовку конкурентоспроможного фахівця із широким доступом працевлаштування, підготувати вчителя фізичної культури та надати здобувачам теоретичних знань та практичних навичок з основ викладання спортивного орієнтування в закладах загальної середньої освіти.

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.
-

Загальні і фахові компетентності:

Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями:

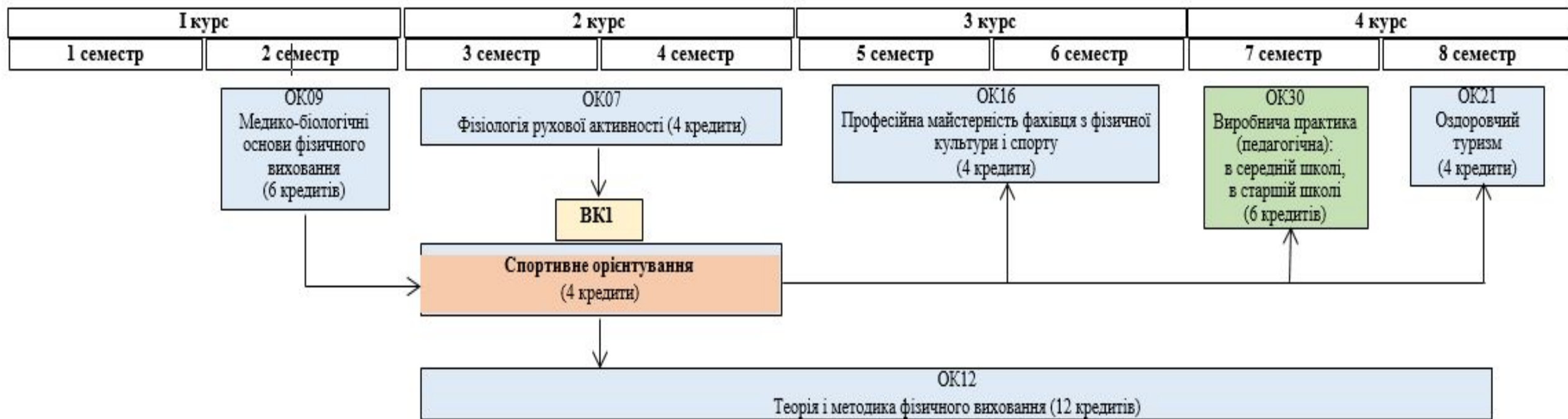
- Опанувати здатність працювати в команді (ЗК4).
 - Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
 - Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
 - Сформувати здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (ФК3).
 - Сформувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК5).
 - Сформувати здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар (ФК12).
-

Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення **програмних результатів навчання**, а саме:

- Здобувач вміє навчати руховим діям та сприяє розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН 7).
 - Здобувач демонструє готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН9).
 - Здобувач вміє підготувати супроводжуючу документацію для проведення змагань зі спортивного орієнтування.
 - Здобувач володіє сучасними засоби навігації у польових умовах.
 - Здобувач здатен продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з спортивного орієнтування.
 - Здобувач здатен 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.
-

Освітня траєкторія:



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
2 курс, 4 семестр						
Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки						
1.	Історія виникнення і розвитку спортивного орієнтування	8	2	2	4	
2.	Фізична підготовка спортсмена	6	-	4	2	
3.	Психологічна підготовка спортсмена	8	-	4	4	
4.	Спорядження у спортивному орієнтуванні	6	-	4	2	
	Модульний контроль 1	2				
Змістовий модуль 2. Основи топографічної підготовки						
5.	Топографічна підготовка (карта, компас, азимут)	10	2	4	4	
6.	Види масштабу	4	-	2	4	
7.	Елементи рельєфу як лінійні орієнтири	6	-	2	4	
8.	Техніка та тактика взяття Контрольного Punkту/ КП	6	-	2	4	
	Модульний контроль 2	2				
		<i>Разом:</i>	<i>60</i>	<i>4</i>	<i>24</i>	<i>28</i>

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин				
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
2 курс, 4 семестр						
Змістовий модуль 3. Організація та проведення змагальної діяльності						
9.	Забезпечення безпеки в спортивному орієнтуванні	8	-	4	4	
10.	Види змагань за способом орієнтування	10	2	4	4	
11.	Облаштування та вибір дистанції змагань	8	-	4	4	
12.	Організація змагань у закритих приміщеннях	10	-	4	6	
13.	Основні положення суддівства	10	2	4	4	
14.	Проведення тренувань у польових умовах	10	-	4	6	
	Модульний контроль 3-4	4				
		<i>Разом:</i>	60	4	24	28
		<i>Усього:</i>	120	8	48	56
	Форма контролю – залік					

5 причин вивчати дисципліну «Спортивне орієнтування» :

- **Розвиток просторового мислення та навігаційних навичок** – допомагає спортсменам і тренерам ефективно орієнтуватися на місцевості, що важливо для багатьох видів спорту та активного туризму.
- **Покращення фізичної підготовки** – поєднує біг, витривалість та силу, розвиваючи загальну фізичну працездатність.
- **Формування психологічної стійкості** – сприяє розвитку стресостійкості, уваги, швидкого прийняття рішень у змінних умовах.
- **Універсальність застосування** – використовується в шкільній освіті, військовій підготовці, туризмі та навіть у реабілітації людей після травм.
- **Популяризація активного способу життя** – сприяє залученню різних вікових груп до фізичної активності на відкритому повітрі.

