



# Спортивне орієнтування

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



# 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 :

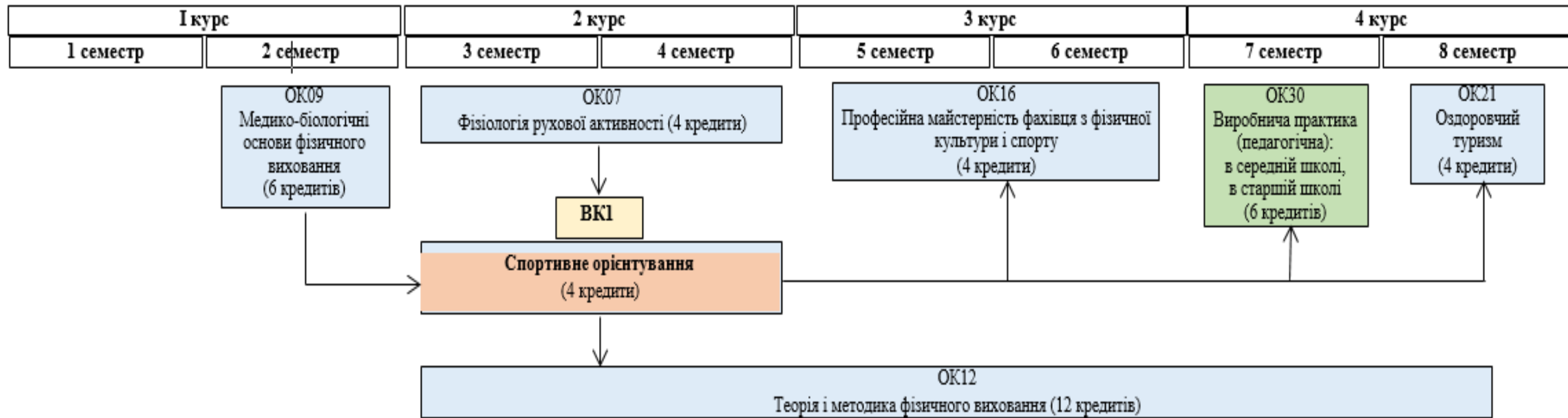
- Опанувати здатність працювати в команді (ЗК4) .
  - Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12) .
  - Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1) .
  - Сформувати здатність до організації оздоровчо–рекреаційної рухової активності різних 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
<b>2 курс, 3 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки</b>					
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			
<b>Змістовий модуль 2. Основи топографічної підготовки</b>					
5.	Топографічна підготовка (карта, компас, азимут)	12	2	6	4
6.	Види масштабу	4	-	2	2
7.	Елементи рельєфу як лінійні орієнтири	6	-	2	4
8.	Техніка та тактика взяття Контрольного Punkту/ КП	6	-	4	2
	Модульний контроль 2	2			
<i>Разом:</i>		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>24</b>

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>2 курс, 4 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 3. Організація та проведення змагальної діяльності</b>					
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	-	6	4
13.	Основні положення суддівства	10	2	4	4
14.	Проведення тренувань у польових умовах	10	-	6	4
	Модульний контроль 3-4	4			
	<i>Разом:</i>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
	<b>Усього:</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>48</b>
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.

