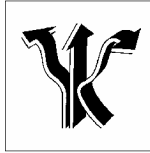


МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни**

“СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ”

**(для бакалаврів спеціальностей
“Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”)**

МАУП

Київ 2004

Підготовлено викладачем *Брухно Е. Л.*

Затверджено на засіданні кафедри управління фізичною культурою і спортом (протокол № 1 від 25.08.04)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Брухно Е. Л. Навчальна програма дисципліни “Спортивне орієнтування” (для бакалаврів спеціальностей “Фізичне виховання”, “Фізична реабілітація”). — К.: МАУП, 2004. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, навчально-тематичний план, програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивне орієнтування”, вказівки до виконання контрольної роботи, завдання для контрольних робіт, контрольні питання, а також список рекомендованої літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курс “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.

Мета курсу — озброїти студентів факультету фізичного виховання теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними для науково обґрунтованого здійснення навчального і тренувального процесів, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті та масовій фізичній культурі.

Основні завдання курсу:

- ознайомити студентів з поняттям орієнтування на місцевості за допомогою спортивних карт.
- ознайомити студентів з умовними знаками, засобами визначення відстаней;
- навчити студентів комплексному читанню карт.
- навчити студентів раціонально використовувати навички орієнтування під час змагань.

Основні поняття курсу:

Карта і компас. Контрольні пункти. Умовні знаки. Рельєф місцевості. Прийоми орієнтування карти. Точка знаходження. Засоби визначення відстаней. Читання карти. Перенос КП. Азимут. Рух дистанцією. Аналіз витрат часу. Види змагань.

За підсумками вивчення курсу студент повинен *знати*:

- основні поняття та положення курсу;
- науково-методичні основи розвитку орієнтування за напрямками оздоровчої фізичної культури і спортивного вдосконалення;
- види змагань із спортивного орієнтування;
- особливості енергетичної та рухової діяльності спортсмена-орієнтувальника.

А також повинен *уміти*:

- читати умовні знаки. Виконувати комплексне читання карти;
- орієнтуватися на місцевості;

- аналізувати можливі питання під час орієнтування в просторі;
- вирішувати практичні завдання з організаційної, педагогічної і науково-методичної роботи з орієнтування.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН **вивчення дисципліни**

“СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ”

№ пор.	Назва теми
1	Спортивне орієнтування як вид спорту. Етапи розвитку
2	Топографічні, спортивні карти. Масштаб
3	Компас. Умовні знаки спортивних карт
4	Вимірювання відстаней. Перші кроки за азимутом. Визначення точки знаходження
5	Прийоми орієнтування за картою
6	Рельєф місцевості і його зображення на спортивних картах
7	Комплексне читання карти. Перенесення КП
8	“Узяття” КП і ближній пошук
9	Відновлення орієнтування. Аналіз втрат часу
10	Тактико-технічні прийоми вибору руху

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ **до вивчення дисципліни**

“СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ”

Тема 1. Спортивне орієнтування як вид спорту. Етапи розвитку

Історія формування орієнтування як виду спорту. Скандинавський етап розвитку.

Розвиток орієнтування в Радянському Союзі. Сучасний етап розвитку в Україні. Міжнародна федерація орієнтування. Правила змагань.

Література [8; 9; 12; 13]

Тема 2. Топографічні, спортивні карти. Масштаб

Топографічні карти. План місцевості. Поділ карт за масштабом. Дрібномасштабні, середньомасштабні, великомасштабні.

Література [1–4; 6]

Тема 3. Компас. Умовні знаки спортивних карт

Визначення сторін горизонту за допомогою компаса. Умовні знаки, їх поділ на групи. Масштабні, лінійні та позамасштабні знаки. Техніка виконання та методика навчання.

Література [1–4]

Тема 4. Вимірювання відстаней. Перші кроки за азимутом. Визначення точки знаходження

Вирішування завдань на місцевості. Азимут. Рух за азимутом. Засоби визначення точки знаходження. Порівняння карти з місцевістю. Техніка виконання та методика навчання.

Література [7–10]

Тема 5. Прийоми орієнтування за картою

Орієнтування за компасом. Орієнтування за місцевими ознаками, сонцем, за рисками на карті.

Література [6–8; 16]

Тема 6. Рельєф місцевості і його зображення на спортивних картах

Горизонталь. Висота перерізу рельєфу. Макроформи і мікроформи рельєфу.

Література [1–4; 15]

Тема 7. Комплексне читання карти. Перенесення КП.

Різнотипові карти з умовними знаками. Вимірювання відстаней. Перенесення контрольних пунктів. Техніка виконання та методика навчання.

Література [10; 14–16]

Тема 8. “Узяття” КП і ближній пошук

Прив'язка до орієнтирів. “Квадрат” і “змійка”. Техніка виконання та методика навчання.

Література [14–16; 21–25]

Тема 9. Відновлення орієнтування. Аналіз втрат часу

Орієнтування за картою. Азимут. Орієнтування за місцевими ознаками. Техніка виконання та методика навчання.

Література [14–16; 21–25]

Тема 10. Тактико-технічні прийоми вибору руху

Вибір шляху руху орієнтувальника. Рух за азимутом, орієнтирами. Комбінований рух. Фактори, що впливають на вибір. Техніка виконання та методика навчання.

Література [17–26]

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Відповідно до навчального плану студенти мають виконати контрольну роботу. Номер варіанта контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки.

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання контрольної роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомен-

довані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи має становити щонайбільше 20 сторінок формату А4. На сторінках потрібно залишити поля для заміток викладача. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, зазначити дату виконання і поставити підпис.

Після перевірки контрольної роботи викладачем і одержання позитивної оцінки студент допускається до заліку.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

Варіант 1

1. Рельєф місцевості та його зображення на спортивних картах.
2. Особливості бігу спортсмена-орієнтувальника.
3. Умовні знаки. Гідрографія та болота.

Варіант 2

1. Масштаб. Види масштабів.
2. Читання карти (грубе, точне).
3. Умовні знаки. Гідрографія та болота.

Варіант 3

1. План і карта. Масштабність.
2. Слідкування за місцевістю. Відмітка проходження КП. Контроль висоти.
3. Умовні знаки. Рослинність

Варіант 4

1. Горизонталі (висота перерізу, закладення, бергштрих).
2. Контроль відстані. Засоби контролю.
3. Умовні знаки. Рослинність.

Варіант 5

1. Умовні знаки, їх підпорядкування.
2. Контроль прямування. Орієнтири. Види орієнтирів.
3. Умовні знаки. Штучні споруди.

Варіант 6

1. Засоби орієнтування.
2. Прийоми орієнтування за картою.
3. Умовні знаки. Штучні споруди.

Варіант 7

1. Компас Адріанова та рідинний компас. Визначення.
2. Рух на відстань. Рух за орієнтирами.
3. Умовні знаки. Рельєф місцевості.

Варіант 8

1. Спорядження орієнтувальника.
2. Рух за азимутом.
3. Умовні знаки. Рельєф місцевості.

Варіант 9

1. Спортивне орієнтування. Види змагань.
2. Вибір шляху та швидкості руху.
3. Скелі та каміння. Знаки визначення дистанції.

Варіант 10

1. Первинна допомога при травмах.
2. Засоби визначення точки стояння.
3. Скелі та каміння. Знаки визначення дистанції.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Поняття “спортивне орієнтування”.
2. Історія розвитку спортивного орієнтування.
3. Види змагань зі спортивного орієнтування.

4. Спорядження спортсмена-орієнтувальника.
5. Правила техніки безпеки під час проходження траси.
6. Надання першої медичної допомоги при вивихах суглобів і переломах.
7. Надання першої медичної допомоги при струсу мозку і травмах ока.
8. Надання першої медичної допомоги при кровотечах.
9. План і карта. Спортивна карта. Топографічна карта.
10. Масштаб. Види масштабів.
11. Зображення рельєфу місцевості на картах.
12. Горизонталі.
13. Висота перерізу.
14. Закладення.
15. Бергштрих.
16. Умовні знаки, їх підрозділи (масштабні, внемасштабні, лінійні).
17. Визначення сторін світу.
18. Компаси.
19. Азимути.
20. Визначення напрямку руху за азимутом.
21. Особливості бігу орієнтувальника.
22. Читання карти (точно, грубе).
23. Рух з читанням карти.
24. Спостереження за місцевістю.
25. Контроль відстані. Засоби контролю.
26. Контроль напрямку.
27. Контроль висоти.
28. Відмітка про проходження КП.
29. Лінійні орієнтири.
30. Площинні орієнтири.
31. Прийоми орієнтування за картою.
32. Макроформи та мікроформи рельєфу.
33. Орієнтування карти за компасом.
34. Орієнтування за місцевими ознаками.
35. Орієнтування за рисками на карті.
36. Рух за напрямком.
37. Рух за орієнтирами.

38. Рух за азимутом.
39. Визначення точки знаходження.
40. Вибір шляху та швидкості.
41. Фактори, що впливають на тактико-технічні прийоми вибору руху.
42. Перенесення КП і узяття КП. Прив'язка до орієнтирів.
43. Прийоми найближчого пошуку КП.
44. Знаки позначення дистанції.
45. Умовні знаки. Гідрографія та болота.
46. Умовні знаки. Рослинність.
47. Умовні знаки. Штучні споруди.
48. Умовні знаки. Рельєф.
49. Умовні знаки. Скелі та каміння.
50. Заповіді орієнтувальника.
51. Відновлювання орієнтування.
52. Аналіз втрат часу та дистанції.
53. Психологічна підготовка.
54. Спортивні тренування орієнтувальників.
55. Харчування спортсмена-орієнтувальника.
56. Суддівство змагань зі спортивного орієнтування.
57. Правила змагань з орієнтування за вибором.
58. Правила змагань з орієнтування по маркірованій трасі.
59. Правила змагань з орієнтування у позначеному напрямку.
60. Прикладне значення спортивного орієнтування.

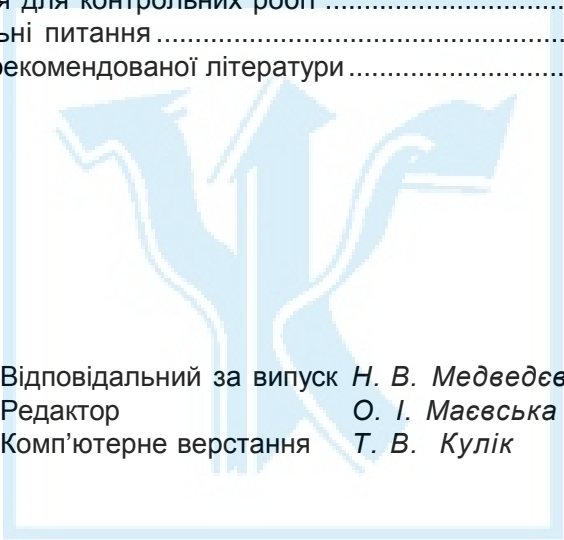
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Алешин В.* Карта в спорторієнтуванні. — М., 1983.
2. *Алешин В.* Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
3. *Ингстрем А.* В лесу и на опушке. — М., 1979.
4. *Куприн А.* Как создается топографическая карта. — М.: Недра, 1971
5. *Огородников Б.* Сборник задач и упражнений по спорт-ориентированию. — М., 1980.
6. *Курилова В.* Справочник для начинающего туриста. — Одесса: Маяк, 1990.

7. *Огородников Б.* Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. — М., 1983.
8. *Тыкул В.* Спортивное ориентирование. — М., 1990.
9. *Алешин В.* Соревнования по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1974.
10. *Беляков Л.* Основы тренировки в ориентировании на местности. — Смоленск, 1973.
11. *Вейялайнен Л.* Зелеными маршрутами. — М.: ФиС, 1986.
12. *Вяткин Л.* Туризм и спорториентирование. — М.: Академия, 2001.
13. *Дехтяр В.* Основы оздоровчо-спортивного туризма. — К.: Наук. світ, 2003.
14. *Елаховский С.* Бег к невидимой цели. — М.: ФиС, 1973.
15. *Иванов Е.* Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
16. *Иванов Е.* С компасом и картой. — М.: ДОСААФ, 1971.
17. *Иванов Е.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФиС, 1978.
18. *Кивистик А.* О теории и практике дистанций в спорториентировании. — Тарту, 1975.
19. *Кивистик А.* О технике и тактике спорториентирования. — Тарту, 1979.
20. *Колесников А.* Методические рекомендации в помощь спортсменам секций ориентирования КФК. — М., 1977.
21. *Лосев А.* Тренировка ориентировщиков-разрядников. — М., 1984.
22. *Огородников Б.* Спортивное ориентирование на местности: Программа для спортсекций КФК и СК. — М., 1977.
23. *Огородников Б.* Сборник задач и упражнений по спорториентированию. — М., 1980.
24. *Огородников Б.* Подготовка спортсмена-ориентировщика. — М.: ФиС, 1978.
25. *Тыкул В.* Спортивное ориентирование на местности. — М., 1980.
26. *Правила соревнований по спортивному ориентированию.* — М.: ФиС, 1983.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Спортивне орієнтування”	4
Програмний матеріал до вивчення дисципліни “Спортивне орієнтування”	4
Вказівки до виконання контрольної роботи	6
Завдання для контрольних робіт	7
Контрольні питання	8
Список рекомендованої літератури	10



Відповідальний за випуск *Н. В. Медведєва*
Редактор *О. І. Маєвська*
Комп'ютерне верстання *Т. В. Кулік*

МАУП

Зам. № ВКЦ-1951

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП