

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

**Програма з фізичного виховання
навчальної секції «Спортивне орієнтування»
для вищих навчальних закладів**

Суми
Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка
2013

УДК 796.56:796.011.3 (076.6)

ББК 75.729 я73

К 68

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 8 від 25.03.2013 р.)

Упорядник:

Король С. А. – аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Рецензенти:

Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Шепєлев А. Є. – кандидат біологічних наук, доцент, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання і спорту СумДУ

К 68 Програма з фізичного виховання навчальної секції «Спортивне орієнтування» для вищих навчальних закладів : метод. реком. / Упоряд. С. А. Король. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 60 с.

У методичних рекомендаціях подано авторську оздоровчо-тренувальну програму, яку розроблено з метою оптимізації процесу фізичного виховання в навчальних секціях зі «Спортивного орієнтування». Розглядаються етапи підготовки в спортивному орієнтуванні, зважаючи на вимоги до навчальної діяльності студентів у ВНЗ. Програма містить навчальний матеріал для формування теоретико-методичних знань, практичних вмінь і навичок зі спортивного орієнтування, критеріїв оцінки навчальної діяльності студентів у секції зі «Спортивного орієнтування», а також списку рекомендованої літератури.

Дану програму розроблено для викладачів (з метою якісного проведення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання»), студентів (для самостійної підготовки) та тренерів спортивних секцій у ВНЗ.

УДК 796.56:796.011.3(076.6)

ББК 75.729 я 73

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1. Мета та завдання дисципліни	7
1.2. Принципи фізичного виховання.....	9
1.3. Засоби й методи фізичного виховання	10
II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ	11
2.1. Навчальний план дисципліни «Фізичне виховання» навчальної секції «Спортивне орієнтування».....	13
2.2. Зміст програми I курсу навчання. Початкова базова підготовка в спортивному орієнтуванні.....	14
2.3. Зміст програми II курсу навчання. Поглиблена базова підготовка в спортивному орієнтуванні.....	24
2.4. Зміст програми III курсу навчання. Спеціалізована базова підготовка в спортивному орієнтуванні.....	31
2.5. Зміст програми IV курсу навчання. Професійно-прикладна фізична підготовка засобами спортивного орієнтування.....	36
III. ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СЕКЦІЇ «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ»	40
3.1. Організація модульного контролю	40
3.2. Призначення рейтингових балів за відвідування занять	41
3.3. Перевірка й оцінювання теоретико-методичної підготовленості та активності студентів	42
3.4. Перевірка й оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості в спортивному орієнтуванні.....	42
3.5. Заохочувальні рейтингові бали з дисципліни	43
3.6. Підсумкове оцінювання навчальної роботи	43
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТКИ	47

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична культура – невід’ємна частина загальної та професійної культури сучасного фахівця, що забезпечує фундамент фізичного, духовного добробуту та успіху у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку й реалізації можливостей людини, яка забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найповніше реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання студентів є складовою частиною вищої гуманітарної освіти, спрямованою на удосконалення фізичної та психічної підготовки молоді до активного повноцінного життя та професійної діяльності. Сучасний науково-технічний прогрес потребує різних аспектів підготовленості людини до трудової діяльності: високого рівня фізичного здоров’я, розумової та фізичної працездатності, комплексної психофізичної готовності та швидкої адаптації до вимог професії. Саме тому, фізичне виховання у вищому навчальному закладі покликане забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентів, тобто сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Гуманітарний напрямок сучасної вищої освіти передбачає переорієнтацію на особистість, на виховання людини як унікальної творчої індивідуальності, яка прагне самоактуалізації. У цьому контексті підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ здійснюється шляхом створення навчальних секцій з видів спорту, що обирають студенти. Така форма організації фізичного виховання значно підвищує інтерес та мотивацію студентів до занять. Разом з цим, виникає необхідність розробки нових програм, що ґрунтуються на певному виді рухової активності.

Авторська оздоровчо-тренувальна програма розроблена з метою вирішення задач фізичного виховання через комплексне застосування засобів спортивного орієнтування під час фізкультурно-оздоровчих занять для студентів, які обрали навчальну секцію «Спортивне орієнтування».

Розроблена авторська оздоровчо-тренувальна програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», а також наказів МОН України «Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», «Про затвердження заходів спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» та «Про організацію вивчення дисциплін за вільним вибором студента» тощо.

Авторська програма передбачає формування теоретичних знань про спортивне орієнтування; топографічну та спеціальну розумову підготовку; вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти, компасу; оволодіння технікою та тактикою проходження різних видів змагань; уміння планувати дистанції; організовувати змагання та здійснювати кваліфіковане суддівство.

Спортивне орієнтування як вид рухової активності, що поєднує в собі біг по пересічній місцевості з розумовою діяльністю, має ряд переваг, оскільки є засобом розвитку не лише фізичних, але й інтелектуальних здібностей студентської молоді. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють розвитку загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, координації рухів. Водночас покращуються показники швидкості розумових процесів, оперативного мислення, стійкості уваги й здатності до її переключення, зорової та оперативної пам'яті.

Усе це дозволяє зробити висновок, що спортивне орієнтування в системі академічних занять із фізичної культури є ефективним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Дисципліна «Фізичне виховання» включена в навчальні плани з усіх спеціальностей і передбачає проведення навчальних занять у обсязі 4-х годин на тиждень протягом I-IV курсів (I-II курс – базові заняття, III-IV курс – додаткові заняття з фізичного виховання), за винятком останнього 8-го випускного семестру. Авторська програма, розроблена з урахуванням кредитно-модульної системи, містить у собі 4 змістовні модулі, що відповідають 4-м курсам навчання у ВНЗ та розрахована на I-VII семестри, кожний з яких містить 3 модульні цикли по 5 тижнів.

Авторська програма містить теоретико-методичні основи фізичного виховання, основний зміст програми за етапами підготовки в навчальній секції «Спортивне орієнтування» та критерії оцінювання навчальної діяльності студентів.

У розділі «Теоретико-методичні основи фізичного виховання» розкриваються мета й завдання дисципліни «Фізичне виховання» в навчальній секції «Спортивне орієнтування», вказуються принципи, засоби й методи фізичного виховання, що використовуються в навчальному процесі.

Другий розділ розкриває зміст програми, яка розрахована на чотири етапи підготовки в спортивному орієнтуванні, виходячи з навчальної діяльності студентів у ВНЗ: початкова базова підготовка, поглиблена базова, спеціалізована базова та професійно-прикладна фізична підготовка. Дається характеристика кожного змістовного модулю: розкриваються завдання та зміст теоретико-методичного й практичного розділів, контролю.

У третьому розділі подано критерії оцінювання навчальної діяльності студентів, які займаються в секції зі «Спортивного орієнтування».

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Мета та завдання дисципліни

Фізичне виховання як навчальна дисципліна, забезпечує реалізацію мети й завдань, передбачених програмою.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» навчальної секції «Спортивне орієнтування» у вищому навчальному закладі III-IV рівнів акредитації – підготовка гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців шляхом комплексного застосування засобів спортивного орієнтування, тобто досягнення максимального можливого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів у спортивному орієнтуванні.

Для реалізації мети фізичного виховання передбачається комплексне розв'язання **навчальних, оздоровчих і виховних завдань**:

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, розуміння її ролі в розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності;

- отримання студентами спеціальних знань з фізичної культури, здорового способу життя, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та спортивного орієнтування з метою оздоровлення та фізичного вдосконалення;

- зміцнення та відновлення здоров'я, розширення функціональних можливостей організму студентів, підвищення рівня фізичної підготовленості, забезпечення високого рівня розумової та фізичної працездатності протягом навчання у ВНЗ;

- засвоєння спеціальних техніко-тактичних знань, умінь і навичок для успішної діяльності під час занять спортивним орієнтуванням та подальшій професійній діяльності;

- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час заняття фізичними вправами;

- досягнення необхідної загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, набуття рухових умінь і навиків, формування

професійно-необхідних якостей, що забезпечують готовність до професійної діяльності;

- підготовка до виконання тестів та нормативів у обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі навчальних закладів та освітньо-кваліфікаційним характеристикам підготовки відповідного спеціаліста;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням;

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» в навчальній секції «Спортивне орієнтування» студенти повинні **знати**:

- термінологію та топографію спортивного орієнтування;
- основи здорового способу життя;
- теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури;
- основні методи самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення;

- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури й спорту.

Після вивчення дисципліни студенти повинні **вміти**:

- складати й проводити комплекси загальнорозвиваючих вправ та вправ з професійно-прикладним спрямуванням;

- проводити окремі частини занять за вказівкою викладача;
- технічно правильно долати різні види дистанцій зі спортивного орієнтування;

- оцінювати та контролювати стан свого здоров'я, функціональний стан організму та фізичну підготовленість;

- самостійно підбирати фізичні вправи для вирішення поставлених завдань;

- застосовувати в житті практичні вміння й навички, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток та вдосконалення психофізичних якостей;

– планувати дистанції, організовувати та проводити змагання зі спортивного орієнтування.

У результаті опанування дисципліною студенти повинні **оволодіти:**

– знаннями біологічних, методичних та практичних основ фізичної культури;

– руховими вміннями й навичками, за модулями програми навчальної секції «Спортивне орієнтування»;

– технікою та тактикою спортивного орієнтування;

– вправами ППФП та засобами підвищення працездатності при різноманітних видах праці;

– методикою проведення самостійних занять фізичними вправами, оцінки свого функціонального стану та самоконтролю;

– навиками суддівства в спортивному орієнтуванні.

1.2. Принципи фізичного виховання

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

– **загальних (соціальних) принципів**, що передбачають гармонійний розвиток особистості, максимальну оздоровчу спрямованість фізичних вправ та виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу;

– **загальнопедагогічних принципів**: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу, безперервності;

– **загальнометодичних принципів**: свідомості, активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;

– **специфічних принципів**: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки, вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

1.3. Засоби й методи фізичного виховання

У процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні та нетрадиційні засоби й методи фізичного удосконалення. Основними **засобами** фізичного виховання є фізичні вправи ґрунтовані на різних видах рухової активності, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. В авторській програмі засобами фізичного виховання виступають фізичні вправи, які впливають на різні види підготовки студентів, що займаються у навчальній секції «Спортивне орієнтування».

Фізичні вправи поділяються на такі групи:

- загальнопідготовчі, які сприяють всебічному розвитку організму студента;
- допоміжні, які створюють підґрунтя для виконання спеціальних вправ та подальшої підготовки студентів у освоєнні елементів орієнтування;
- спеціально-підготовчі, які за характером, інтенсивністю та формою наближені до змагальної діяльності;
- змагальні, які повинен виконувати студент під час контрольних змагань.

Методи, що використовуються в процесі занять у навчальній секції «Спортивне орієнтування» в залежності від об'єкту спрямування поділяються на: методи оволодіння знаннями (розповідь, бесіда, опис, пояснення, демонстрація, обговорення та аналіз дистанцій, показ відеофільмів змагань та ін.); методи оволодіння руховими вміннями та навичками (цілісної та розподіленої вправи); методи розвитку фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий, змагальний).

Викладач здійснює добір засобів і методів з урахуванням етапів фізичної підготовки та індивідуальних особливостей студентів, які займаються в навчальній секції, рівня їхнього здоров'я, наявності умов для занять, метеорологічних умов.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Досягнення мети та розв'язання завдань фізичного виховання студентів у навчальній секції «Спортивне орієнтування» реалізується через розділи програми:

- теоретико-методичний розділ;
- практичний розділ;
- контроль.

Теоретико-методичний розділ містить комплекс теоретичного та методичного матеріалу, що необхідний студентові для освоєння системи знань у сфері фізичної культури та його практичного використання під час занять фізичними вправами. Отримані теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів і визначають рівень їхніх потреб до рухової активності. Поетапне освоєння теоретичного розділу створює умови для поступового оволодіння студентами необхідного мінімуму знань про спортивне орієнтування, роль, функції фізичної культури в життєдіяльності людини, її соціально-біологічні основи, складові здорового способу життя, зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Методичний матеріал спрямований на: освоєння методики підбору фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, складання комплексів загальнорозвиваючих та професійно-прикладних вправ, набуття вмінь здійснювати контроль і самоконтроль у процесі занять, освоєння навиків суддівства в спортивному орієнтуванні.

Практичний розділ включає в себе загальну й спеціальну фізичні підготовки та техніко-тактичну підготовку в спортивному орієнтуванні. Практичний розділ передбачає підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, освоєння техніки й тактики спортивного орієнтування, підготовку студентів для участі в масових спортивних змаганнях, освоєння та вдосконалення навиків професійно-прикладної фізичної підготовки у відповідності з вимогами спеціальності.

Контроль. Засвоєння програми з фізичного виховання в навчальній секції «Спортивне орієнтування» перевіряється системою

контрольних заходів, що включають *оперативний, поточний та підсумковий контроль*.

Головна мета цих заходів – оптимізація процесу фізичного виховання, досягнення його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи: ставлення студентів до заняття або конкретного завдання, засвоєння програмного матеріалу, ступеня адекватності та прийнятності навчальних навантажень.

Поточний контроль необхідний для оцінки ступеня засвоєння студентами матеріалу окремих модульних циклів програми.

Формою *підсумкового контролю* є залік з фізичного виховання, який складається наприкінці кожного курсу й передбачає контроль теоретичної, методичної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Авторська програма містить 4 змістовні модулі (ЗМ), кожен з яких відповідає певному етапу підготовки студентів і передбачає вирішення відповідних завдань.

Авторська програма передбачає планування оздоровчо-тренувального процесу виходячи з навчальної діяльності студентів у ВЗО. Тому в основу був покладений навчальний рік (макроцикл), що складався з трьох періодів: підготовчого, основного й підтримуючого, в яких вирішувалися завдання поетапного планування (Додаток А).

**2.1. Навчальний план дисципліни «Фізичне виховання»
навчальної секції «Спортивне орієнтування» (год.)**

№ з/п	Розділи програми	Курси							Всього годин
		I		II		III		IV	
		Змістовні модулі							
		ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3		ЗМ 4	
		Семестри							
I	II	III	IV	V	VI	VII			
1.	Теоретико-методичний розділ	8	4	4	4	2	2	2	26
2.	Практичний розділ	48	48	52	48	54	50	52	352
	2.1. Загальна фізична підготовка	18	16	20	16	20	16	18	124
	2.2. Спеціальна фізична підготовка	4	6	6	8	10	12	12	58
	2.3. Техніко-тактична підготовка в спортивному орієнтуванні	26	26	26	24	24	22	22	170
4.	Виконання контрольних нормативів	4	4	4	4	4	4	4	28
5.	Складання заліку	-	4	-	4	-	4	2	14
Загальна кількість годин		60	60	60	60	60	60	60	420
		120		120		120		60	

2.2. Зміст програми I курсу навчання.

Початкова базова підготовка в спортивному орієнтуванні

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Завдання змістовного модуля 1:

- адаптація студентів до навчальної діяльності у ВНЗ засобами спортивного орієнтування;
- формування позитивних мотиваційних установок та потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму студентів;
- різнобічна загальна фізична підготовка та розвиток спеціальних фізичних якостей;
- опанування базових елементів техніки орієнтування;
- розвиток навиків проведення самостійних занять фізичними вправами;
- підготовка до змагальної діяльності.

Теоретико-методичний розділ

У ході засвоєння теоретико-методичного розділу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, закономірностей, теоретичних положень та методичних основ, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, які формують переконання та знання про особливості застосування фізичних вправ на практиці.

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій з висвітленням основних їх питань	Кількість годин
1.	Фізична культура і спорт у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: <ul style="list-style-type: none">• Значення фізичної культури й спорту в загальнокультурній та професійній підготовці студентів.• Організація навчального процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ.• Принципи фізичного виховання.• Мета, задачі та форми організації занять.• Залікові вимоги та обов'язки студентів.	2
2.	Спортивне орієнтування – всебічний технічний та прикладний вид спорту: <ul style="list-style-type: none">• Спортивне орієнтування як окремий вид спорту, його місце в системі спорту України і світу.	2

	<ul style="list-style-type: none"> • Термінологія спортивного орієнтування. • Види змагань зі спортивного орієнтування. • Види підготовки в спортивному орієнтуванні. 	
3.	<p>Техніка безпеки та профілактика спортивного травматизму під час занять з фізичного виховання в навчальній секції «Спортивне орієнтування»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведінки під час проведення занять зі спортивного орієнтування на місцевості та в спортивних залах. • Правила поведінки під час втрати свого місця знаходження на місцевості. • Перша медична допомога при травмах, сонячних і теплових ударах, обмороженнях. • Вимоги до спортивного одягу для різних місць тренувань. • Правила користування спортивним спорядженням (компасом, планшетом, лижами). 	2
4.	<p>Орієнтування на місцевості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топографія в спортивному орієнтуванні. • Спортивні карти, їх масштаби та умовні позначення. • Методи орієнтування на місцевості різних типів. • Орієнтування за допомогою компаса. 	2
5.	<p>Загальні основи фізичної підготовки. Фізичні якості та методика їх розвитку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Види, засоби та методи фізичної підготовки. Класифікація фізичних якостей. • Загальна характеристика витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координації. • Фактори, що обумовлюють прояв фізичних якостей. • Засоби й методи розвитку витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координації. 	2
6.	<p>Теоретико-методичні основи самостійних занять фізичними вправами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Завдання, форми самостійних занять, методика їх застосування. • Зміст самостійних занять фізичними вправами, складання індивідуальних комплексів вправ. • Принципи дозування фізичного навантаження. • Методи оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану організму. • Самоконтроль і його основні методи в процесі фізичного удосконалення. 	2

Практичний розділ

Планування та проведення занять з практичної підготовки студентів, які займаються в навчальній секції зі «Спортивного орієнтування», повинні проводитись у повній відповідності до завдань і вимог програми з фізичного виховання ВНЗ, і водночас відобразити особливості фізичної підготовки в спортивному орієнтуванні.

У практичний розділ необхідно включати широкий вибір засобів загальної і спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки. Головною метою практичного розділу є досягнення максимально можливого рівня здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та технічної підготовленості в спортивному орієнтуванні. Форми проведення практичних занять можуть бути різними за організацією, сукупністю засобів та методів.

Загальна фізична підготовка

Ефективність навчання та вдосконалення у ході проходження матеріалу в більшій мірі залежить від рівня загальної фізичної підготовки (ЗФП). Чим вище показники ЗФП, тим швидше та якісніше відбувається освоєння рухових вмінь у спортивному орієнтуванні. Основним завданням ЗФП є розвиток та вдосконалення фізичних якостей, підвищення загальної працездатності.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

1. Загальнорозвиваючі вправи без предметів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи рук з різних вихідних положень (з основної стійки, на колінах, сидячи) – згинання – розгинання, колові та махові рухи, ривки; рухи рук у поєднанні з ходьбою та стрибками.

Вправи для м'язів шиї: нахили, повороти голови в різних напрямках.

Вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, колові рухи тулуба з різних вихідних положень; піднімання прямих чи зігнутих ніг з положення лежачи на спині.

Вправи для м'язів ніг: різноманітні махові рухи ніг, випадки з пружинистими рухами, присідання на одній або двох ногах, піднімання

на носки, згинання ніг у колінах, кульшових суглобах, відведення й приставляння ноги, підскоки з різних вихідних положень ніг.

Вправи в парах: повороти та нахили тулуба, згинання – розгинання рук, перештовхування, вправи з елементами опору.

2. Вправи з предметами.

Вправи зі скакалкою: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній або обох ногах.

Вправи з набивними м'ячами: махові рухи, кидок вгору й ловля м'яча з поворотами чи присіданнями; перекидання по колу чи в парах з різних положень (сидячи, стоячи, стоячи на колінах, лежачи на спині, на грудях); у різних напрямках і різними способами (поштовхом від грудей обома руками, поштовхом однієї руки від плеча, кидком обома руками через голову, між ногами, збоку); підкидування м'яча обома ногами в стрибку. Естафети з передачею та кидком набивного м'яча.

Вправи з лижним еспандером: нахили тулуба вперед з імітаційною одночасною та навперемінною роботою рук.

Вправи з гантелями – присідання, згинання-розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, стрибки.

3. Спортивні та рухливі ігри, естафети.

Баскетбол, міні-футбол, гандбол. Рухливі ігри на увагу, кмітливість, координацію, з елементами бігу, стрибків, кидків, розв'язання теоретичних і практичних завдань. Естафети з подоланням перешкод, перестрибуванням, перенесенням предметів, киданням і ловлею м'яча.

4. Легка атлетика.

Біг на короткі дистанції (100 – 400м), середні та довгі дистанції (600 – 5000м). Кросовий біг по стежках, у паркових зонах, по пересічній місцевості з подоланням природних і штучних перешкод. Освоєння техніки бігу в залежності від типу ґрунту. Біг на місцевості, інтервальний та перемінний біг. Спеціальні вправи бігуна. Човниковий біг. Техніка виконання низького старту, стартового розбігу, фінішування. Естафетний біг. Стрибки в довжину, висоту з місця та розбігу. Потрійні стрибки, багатоскоки.

5. Лижні гонки.

Вивчення техніки класичних ходів: одночасного безкрокового, одночасного однокрокового та попереминого двокрокового ходів.

Ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними. Імітаційні вправи на місці та в русі. Техніка подолання підйомів (ступаючим кроком, «драбинкою», «напів'ялинкою») та спусків на лижах (висока та основна стійка лижника під час спуску з гори). Техніка поворотів: на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо). Техніка гальмування «плугом». Проходження дистанцій 1 – 5 км.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка (СФП) направлена на розвиток спеціальних фізичних якостей та рухових дій, що необхідні для орієнтувальника: загальної витривалості, швидкості, стрибучості, координації, сили, гнучкості.

Основні засоби спеціальної фізичної підготовки:

1. Вправи для розвитку загальної витривалості.

Кросовий біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересічній місцевості, відкритій та закритій місцевості (1 – 4км). Біг по м'якому ґрунту, біг вгору. Пересування на лижах з застосуванням освоєних видів ходів на дистанціях 2 – 6км. Спортивні ігри за спрощеними правилами (0,5 – 1,0год.).

2. Вправи для розвитку швидкісних здібностей.

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 60 – 400м. Біг на місці у швидкому темпі з високим підніманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг вгору. Біг з раптовими змінами напрямку, раптовими зупинками, з оббіганням перешкод. Швидкі присідання та вставання. Біг «змійкою» між розставленими стійками. Біг зі зміною швидкості, повторний біг. Біг, пересування на лижах з гандикапом. Пересування на лижах на швидкість на дистанціях 100 – 400м. Різноманітні естафети, ігрові вправи та спортивні ігри у швидкому темпі за спрощеними правилами (баскетбол 3 : 3, футбол 5 : 5 тощо).

3. Вправи для розвитку стрибучості.

Стрибки в довжину, через яму, канаву, по купинах. Стрибки у висоту через шнур, лаву, бар'єр, повалене дерево з однієї чи двох ніг. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою, вистрибування з положення повного присіду. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках на

одній чи двох ногах на кожному чи через сходинку. Стрибки вниз з гімнастичної колоди, обриву. Бар'єрні вправи. Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням уперед. Стрибки з вантажем.

4. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

Систематичне вивчення та опанування нових координаційно-складних рухових дій. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Перехід по колоді, що хитається. Різновиди бігу (біг боком, біг перехресним кроком, біг спиною вперед, сполучення різноманітних поворотів та стрибків, біг зі зміною напрямку та швидкості). Стрибки з обертанням на 90°, 180°, 360°. Естафети з використанням складних рухових завдань, що потребують координації рухів. Імітаційні вправи лижника. Біг «змійкою» між розставленими стійками. Смуга перешкод. Швидкий біг між деревами, що розміщуються в ряд. Човникой біг. Ігри баскетбол, міні-футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

5. Вправи для розвитку сили.

Згинання – розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави або в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній нозі, на двох ногах з обтяженням. Кидки набивного м'яча двома або однією рукою через голову, від грудей, знизу, збоку, з поворотом тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) з власною вагою та з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами), вправи на тренажерах.

Вправи з грифом, штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування.

Вправи з лижним еспандером: нахили тулуба вперед з імітаційною одночасною та навперемінною роботою рук.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання прямих чи зігнутих ніг до кута 90°.

6. Вправи для розвитку гнучкості.

Ходьба з випадами. Пружинисті присідання в положенні випаду, напівшпагату, шпагату. Махові рухи рук та ніг у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, у боки з різних вихідних положень. Вправи в парах з опором, на розтягування та рухливість суглобів. Колові

рухи тулуба, відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень. Махи руками та ногами з розслабленням м'язів під час руху. Вправи на гнучкість біля опори, за допомогою скакалки. Струшування руками, ногами, висіння на прямих руках на перекладині.

Техніко-тактична підготовка в спортивному орієнтуванні

Техніко-тактична підготовленість студента включає в себе сукупність навичок орієнтування на місцевості, застосування ним технічних прийомів та способів їх використання в умовах постійно мінливої місцевості.

Студенти повинні опанувати навички бігу та пересування на лижах у залежності від виду місцевості (грунту для орієнтування бігом, якості лижні для орієнтування на лижах), роботи з картою та компасом, швидкої відмітки на контрольному пункті (КП). При цьому на дистанції необхідно вирішувати завдання вибору шляху переміщення, послідовності застосування різних прийомів орієнтування, швидкості руху.

До техніки орієнтування належать: елементи техніки, технічні прийоми та способи орієнтування.

Основними елементами техніки орієнтування є розпізнання орієнтирів на місцевості та співставлення їх з картою, і навпаки, трансформація умовного знаку в об'єкт місцевості; вимірювання відстані на карті; визначення сторін світу; орієнтування карти та компасу.

До основних прийомів орієнтування належать: «читання» карти, образне уявлення місцевості по зображенню на карті, визначення напрямку руху, контроль за переміщенням по місцевості.

Основними способами орієнтування є переміщення по азимуту, за напрямком, з читанням карти, за лінійними орієнтирами.

Техніка орієнтування бігом відрізняється від техніки орієнтування на лижах. Для літнього орієнтування притаманне: доскональне читання рельєфу, швидке зняття азимуту, точний біг за азимутом, швидкий вибір оптимального шляху та відсіювання непотрібної інформації. Для зимового орієнтування необхідно опанувати наступні технічні елементи: швидкий вибір раціонального шляху; здатність запам'ятовувати ділянки дистанції; вибір оптимальних для запам'ятовування ділянок дистанції; читання карти наперед (вибір варіанту переміщення на наступний контрольний пункт).

Компонентами тактичної підготовленості є спеціальні знання та специфічні вміння. Спеціальними є знання: про доцільність та ефективність застосування конкретного прийому чи способу орієнтування в різних умовах змагальної боротьби, про зміну швидкості переміщення по різноманітній місцевості, про сильні та слабкі сторони своєї підготовленості та підготовленості суперників. До специфічних тактичних вмінь відносяться: здатність до швидкого переходу від генералізованого до детального сприйняття місцевості, і навпаки; здатність до швидкого переключення від одного способу орієнтування до іншого; здатність за попередньою інформацією формувати установку на характер майбутньої боротьби.

Вивчення та вдосконалення техніко-тактичних прийомів відбувається в три етапи: ознайомлення й опробування тієї чи іншої дії, аналіз та детальне навчання дії в цілому в спрощених умовах (у стані спокою, у ході переміщення кроком), удосконалення навичок під час фізичного навантаження на місцевості.

Для техніко-тактичної підготовки студентів на етапі початкової базової підготовки необхідно освоєння таких елементів:

Основи топографії. Способи зображення земної поверхні. Карти, їх масштаби. Спортивні карти. Умовні знаки спортивних карт: забудови, сітки доріг, гідрографії, рослинності, поза масштабних об'єктів, рельєфу. Позначення дистанції, суддівські умовні знаки. Точкові, лінійні та площадні орієнтири. Перетин рельєфу. Основні та допоміжні горизонталі. Набір висоти. Спеціальні форми рельєфу: гірський, горбистий, яристо-балковий, дрібногорбистий. Засади сприйняття місцевості, умовних знаків карт. Топографічні диктанти. «Читання» карти «по великому пальцю».

Спортивний компас. Прийоми застосування компасів. Визначення сторін світу за допомогою компаса. Визначення місця свого знаходження. Способи тримання компаса та карти.

Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту за місцевими прикметами. Злучення місцевості з картою. Орієнтування за лінійними орієнтирами. Поняття азимута. Визначення азимуту на карті та на місцевості. Рух у заданому напрямі на відкритій та закритій місцевості.

Вимірювання відстані на карті та місцевості. Визначення відстані на карті за допомогою лінійки компасу, візуально. Визначення відстані на місцевості кроками, за часом, візуально. Фактори, що впливають на точність вимірювання.

Контрольний пункт. Обладнання та принципи його встановлення на місцевості. Відмітка олівцем, компостером, чипом.

Засади просторової орієнтації. Відпрацювання дій спортсмена за умови втрати орієнтації.

Розвиток спостережливості, уваги, пам'яті, уяви, мислення. Знаходження певних елементів чи фрагментів спортивних карт. Запам'ятовування малюнків, предметів, чисел, слів тощо. Знаходження однакових шматочків карт, вправи з числами в таблиці, запам'ятовування та замальовування різних елементів, запам'ятовування шляху руху до КП і його реалізація. Складання розрізаних карт. «Читання» та «пам'ять» карти під час бігу. Запам'ятовування ділянок дистанції для зимового орієнтування. Відтворення шляху на карті після подолання дистанції.

Рухливі ігри та естафети з елементами орієнтування. Ігри на місцевості із застосуванням орієнтування: естафети з картками умовних знаків карт, пошук КП за схемою, картою, збирання чи перенесення частинок карт до старту та складання їх за зразком цілої. Елементарні естафети з торканням чи оббіганням КП. Запам'ятовування чи додавання чисел, написаних на КП, букв, умовних знаків тощо. Проходження дистанцій з найпростішими елементами орієнтування, естафети чи індивідуальне проходження дистанції з відмічанням тільки тих номерів КП, які вказані у картці, теж саме із застосуванням карт-схем таких дистанцій. Пошук КП по намальованій схемі. Вправи на вимірювання відстані до КП.

Вивчення та засвоєння технічних елементів. Вибір оптимального шляху для переміщення на ділянці дистанції, орієнтирів і «прив'язок». Вибір прийомів орієнтування від «прив'язки» до КП. Підготовка картки для відмічання. Прихід на КП та вихід з нього. Рух за ланцюжком орієнтирів. «Прив'язки», опорні та гальмівні орієнтири. «Попередня» та «заклучна» прив'язки на маркованій дистанції.

Дистанції. Ознайомлення з найпростішими дистанціями за вибором, у заданому напрямку, «зірочкою», «метеликом», «відмітник», міні-орієнтування, паркові короткі дистанції. Проходження маркованої дистанції, скіатлон. Прості естафетні дистанції.

Тактика спортивного орієнтування. Тактичне планування оптимального переміщення на ділянці дистанції, вибір шляху переміщення в залежності від виду місцевості, використання суперників під час дистанції. Тактичне прийоми проходження дистанцій (за вибором, маркованої, скіатлону та естафетної).

Контроль

Для оцінки навчальної діяльності студента залікові вимоги диференціюються наступним чином:

– перевірка отриманих теоретико-методичних знань проводиться у вигляді співбесіди за темами програми та якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Перелік контрольних теоретико-методичних запитань і практичних завдань додається (Додаток Б).

– перевірка рівня засвоєння практичного розділу проводиться у вигляді тестування загальної фізичної підготовленості (Додаток В) і спеціальних контрольних нормативів, що дозволяють оцінити як спеціальну фізичну, так і технічну підготовленість у спортивному орієнтуванні (Додаток Г).

2.3. Зміст програми II курсу навчання

Поглиблена базова підготовка в спортивному орієнтуванні

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Завдання змістовного модуля 2:

- подальше зміцнення здоров'я та всебічний розвиток організму;
- виховання в студентів стійкої потреби в фізичному самовдосконаленні та здоровому способі життя;
- розвиток спеціальної рухової підготовленості;
- подальша різнобічна загальна та спеціальна фізична підготовки;
- подальший розвиток і удосконалення базової технічної підготовленості;
- розвиток умінь у змагальній діяльності;
- удосконалення навиків проведення самостійних занять фізичними вправами;
- організація та проведення змагань зі спортивного орієнтування;
- участь у контрольних змаганнях.

Теоретико-методичний розділ

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій з висвітленням основних їх питань	Кількість годин
1.	Соціально-біологічні основи фізичної культури. Основи здорового способу життя студентів: <ul style="list-style-type: none">• Організм людини як єдина саморозвиваюча та саморегулююча біологічна система.• Фізіологічні механізми та закономірності вдосконалення окремих систем організму під впливом фізичного навантаження.• Здоров'я та здоров'язберігаючі фактори в системі підготовки та навчання.• Здоровий спосіб життя та його складові. Основні вимоги до організації здорового способу життя.	2
2.	Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) кваліфікованого спеціаліста: <ul style="list-style-type: none">• Мета та завдання ППФП студентів.• Засоби, форми й методи ППФП.• Чинники, що визначають зміст ППФП студентів.• Методика формування професійно-прикладних умінь та навичок.• Методичні й організаційні основи побудови самостійних занять з професійно-прикладним спрямуванням.	2

3.	Правила змагань. Методика організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування: <ul style="list-style-type: none"> • Правила змагань зі спортивного орієнтування. • Положення про змагання. • Права й обов'язки учасників та суддівської колегії. • Дистанція змагань, особливості її планування. • Організаційні основи змагань. 	2
4.	Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу зі спортивного орієнтування: <ul style="list-style-type: none"> • Структура багаторічної підготовки в спортивному орієнтуванні. • Загальні положення методики підготовки в спортивному орієнтуванні. • Методика виступу на змаганнях. 	2

Практичний розділ

Загальна фізична підготовка

Завданням загальної фізичної підготовки на цьому етапі підготовки є підвищення функціональних можливостей організму та рівня фізичного здоров'я, подальший розвиток фізичних якостей, досягнення високої працездатності.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

1. Загальнорозвиваючі вправи без предметів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи рук з різних вихідних положень (з основної стійки, на колінах, сидячи) – згинання – розгинання, колові рухи, махи, ривки; рухи рук у поєднанні з ходьбою та стрибками.

Вправи для м'язів шиї: нахили, повороти голови у різних напрямках.

Вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, колові рухи тулуба з різних вихідних положень; піднімання прямих чи зігнутих ніг з положення лежачи на спині; піднімання та опускання тулуба.

Вправи для м'язів ніг: різноманітні махові рухи ніг, випадки з пружинистими рухами, присідання на одній або двох ногах, піднімання на носки, згинання ніг у колінах, кульшових суглобах, відведення й приставляння ноги, підскоки з різних вихідних положень ніг.

Вправи в парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, піднімання партнера на спині, елементи боротьби в стійці, вправи з елементами опору.

2. Вправи з предметами.

Вправи зі скакалкою: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній або двох ногах, стрибки в напівприсіді.

Вправи з набивними м'ячами: кидання та ловля набивних м'ячів з різних вихідних положень, повороти та присідання. Естафети з передачею та кидком набивного м'яча.

Вправи з лижним еспандером: нахили тулуба вперед з імітаційною одночасною та навперемінною роботою рук.

Вправи з гантелями, грифами, штангами – присідання, згинання – розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, стрибки.

3. Спортивні та рухливі ігри, естафети.

Баскетбол, міні-футбол, гандбол. Рухливі ігри на увагу, кмітливість, координацію, з елементами бігу, стрибків, кидків, розв'язання теоретичних і практичних завдань. Естафети з подоланням перешкод, перестрибуванням, перенесенням предметів, киданням і ловлею м'яча.

4. Легка атлетика.

Біг на короткі дистанції (60 – 400м), середні та довгі дистанції (600 – 5000м). Кросовий біг по стежках, пересічній місцевості з подоланням природних і штучних перешкод. Удосконалення техніки бігу в залежності від типу ґрунту. Освоєння техніки подолання підйомів, спусків, траверсування схилів. Біг на місцевості, інтервальний і перемінний біг. Спеціальні вправи бігуна. Стрибки в довжину, висоту з місця та розбігу. Потрійні стрибки, багатоскоки.

5. Лижні гонки.

Удосконалення техніки класичних ходів: одночасного безкрокового, одночасного однокрокового та попереминого двокрокового ходів. Вивчення техніки ковзанярського ходу (без палиць та з ними). Перехід від одночасних класичних на ковзанярських ходів. Техніка подолання підйомів (ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою») та спусків з гори на лижах (низька стійка лижника).

Техніка поворотів (на місці махом; у русі «плугом») та гальмувань («плугом», упором). Перехід з одночасних ходів на попеременні й навпаки. Швидкісно-силові вправи на лижах. Обгін суперника. Проходження дистанцій 1 – 6км на час. Рухливі ігри на лижах.

Спеціальна фізична підготовка

СФП направлена на розвиток таких фізичних якостей як: загальної витривалості, швидкості, стрибучості, координації, сили, гнучкості.

Основні засоби спеціальної фізичної підготовки:

1. Вправи для розвитку загальної витривалості.

Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересічній місцевості, відкритій та закритій місцевості (2 – 5км). Біг по м'якому ґрунту, біг вгору. Пересування на лижах з застосуванням освоєних видів ходів на дистанціях 3 – 7км. Спортивні ігри за спрощеними правилами (0,5 – 1,0 год.).

2. Вправи для розвитку швидкісних здібностей.

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 60 – 400м. Біг на місці у швидкому темпі з високим підніманням стегна, підтютцем, стрибками. Біг угору. Біг з раптовими змінами напрямку, раптовими зупинками, з оббіганням перешкод. Швидкі присідання та вставання. Біг зі зміною швидкості, повторний біг. Біг, пересування на лижах з гандикапом. Пересування на лижах на швидкість на дистанціях 100 – 400м. Різноманітні естафети, спортивні ігри у швидкому темпі за спрощеними правилами (баскетбол 3:3, футбол 5:5, тощо).

3. Вправи для розвитку стрибучості.

Стрибки в довжину, через яму, канаву, по купинах. Стрибки у висоту через лаву, бар'єр з однієї чи двох ніг. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою, вистрибування з положення повного присіду. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках на одній чи двох ногах на кожну чи через сходинку. Бар'єрні вправи.

4. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Перехід по колоді, що хитається. Естафети з використанням складних рухових завдань, що потребують координації рухів. Імітаційні вправи лижника. Стрибки з обертанням на 90°, 180°, 360°. Біг «змієюю» між розставленими стійками. Смуга перешкод, швидкий біг між деревами,

що розміщуються в ряд. Човниковий біг. Рухливі ігри. Баскетбол, міні-футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

5. Вправи для розвитку сили.

Згинання – розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави або в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній нозі, на двох ногах з вантажем. Кидки набивного м'яча з різних вихідних положень. Стрибки без додаткового вантажу, з вантажем.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів та з додатковим вантажем, з гумовими амортизаторами, на тренажерах.

Вправи зі штангою: поворити тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання прямих чи зігнутих ніг до кута 90°.

6. Вправи для розвитку гнучкості.

Ходьба з випадами. Пружні присідання в положенні випаду, напівшпагату, шпагату. Махові рухи рук та ніг у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, у боки з різних вихідних положень. Вправи в парах з опором, на розтягування й рухливість суглобів. Вправи на розтягування зі скакалкою, у парах. Колові рухи тулуба, відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень. Махи рук та ніг з розслабленням м'язів під час руху. Вправи на гнучкість біля опори. Струшування рук, ніг, вис на прямих руках на перекладині.

Техніко-тактична підготовка в спортивному орієнтуванні

Поглиблена топографічна підготовка. Поглиблене вивчення засад топографії. Детальне вивчення умовних знаків спортивних карт. Точність, детальність і насиченість спортивних карт. Рельєф місцевості. Визначення крутості, напрямку та довжини схилів. Робота з легендами КП. Просторове співвідношення частин та елементів заданої місцевості.

Спортивний компас. Удосконалення системи дій для зняття азимуту. Контроль напрямку руху за компасом.

Подальший розвиток основних відчуттів: відчуття часу, відстані, простору. Вимірювання відрізків на картах різних масштабів. Вимірювання відстані на місцевості під час бігу по дорозі, по лісу різної

прохідності, по схилах різної крутості. Вдосконалення у візуальному вимірюванні відстані до різних предметів і орієнтирів на відкритій, напіввідкритій та закритій місцевостях. Відчуття часу, відстані, відрізків, простору під час технічних завдань та проходження дистанції. Конфігурація дистанції на місцевості.

Орієнтування на місцевості. Орієнтування за лінійними орієнтирами, з читанням карти, за азимутальним напрямком. Відпрацювання швидкого «зняття» азимуту. «Грубе», «вибіркове», «детальне» «читання» карти на перегоні та поблизу КП. Вибір «опорних» та «гальмівних» орієнтирів на ділянці дистанції. Точне «читання» карти під час бігу без зупинки для орієнтування. «Читання» карти вперед та вибір оптимального для запам'ятовування шляху переміщення на дистанції для зимового орієнтування.

Відпрацювання технічних елементів орієнтування. Система дій на старті, на перегоні, при «взятті» КП. Вихід на контрольний пункт із різних «прив'язок». Відмітка на контрольному пункті. Вихід з контрольного пункту в заздалегідь обраному напрямку. Рух по азимуту та без компасу. Техніка грубого та точного руху за азимутом. Біг «у мішок», біг «з упередженням», з виходом на лінійні та площинні орієнтири. Біг з виходом у точку з точним контролем напрямку та відстані. Вправи на точність руху по азимуту. Вибір варіантів шляху між контрольними пунктами залежно від наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності та ґрунту, рельєфу.

Подальший розвиток основних навичок мислення та відчуттів. Розвиток пам'яті, уваги, уяви під час технічних завдань та проходження дистанції. Відтворення шляху на карті після пробігання дистанції. Замальовування схем пройденої дистанції.

Рухливі ігри та естафети з елементами орієнтування. Ігри на місцевості із застосуванням орієнтування, естафети з технічно простою дистанцією, «відмітник», міні-орієнтування. Пошук КП по намальованій схемі.

Дистанції. Дистанції різних видів (за вибором, маркована, задана, гандикап, «шведська естафета»). Повторне проходження дистанції з виправленням помилок. Біг «за лідером», у «коридорі». Попередній

розбір дистанції та післядистанційний аналіз помилок. Азимутальне проходження дистанції.

Тактика спортивного орієнтування. Удосконалення вміння швидкого вибору раціонального шляху руху на ділянці дистанції, переключення від одного способу орієнтування на інший, адекватного усвідомлення та відповідної реакції на змагальну ситуацію, використання суперників під час дистанції. Планування тактичного проходження дистанції за попередньою інформацією. Планування різних видів дистанцій та окремих її ділянок. Тактичне проходження дистанцій за вибором, заданої та гандикапу. Особливості дистанцій: спринту, середньої, довгої, естафети.

Контроль

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється за результатами перевірки теоретико-методичної (Додаток Б), загальної фізичної підготовленості (Додаток В), спеціальної фізичної та технічної підготовленості в спортивному орієнтуванні (Додаток Г).

2.4. Зміст програми III курсу навчання

Спеціалізована базова підготовка в спортивному орієнтуванні ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Завдання змістовного модуля 3:

- подальший всебічний розвиток організму та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- удосконалення фундаментальної технічної підготовленості;
- вдосконалення специфічних психічних, фізичних, техніко-тактичних основ, що обумовлюють досягнення високого рівня в навчальній діяльності;
- цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка;
- досягнення стійкого рівня психофізичної підготовленості, стабільного виконання техніко-тактичних дій орієнтувальника під час змагальної діяльності.

Теоретико-методичний розділ

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій з висвітленням основних їх питань	Кількість годин
1.	Фізична культура в науковій організації праці: <ul style="list-style-type: none">• Мета та завдання виробничої фізичної культури.• Розумова та фізична працездатність. Динаміка та фактори, що на них впливають.• Застосування «малих форм» фізичної культури в режимі праці.• Підвищення та відновлення працездатності засобами фізичної культури й спорту при різних видах і умовах праці.	2
2.	Складання індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки та самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. <ul style="list-style-type: none">• Алгоритм складання індивідуальних програм з оздоровчою та професійно-прикладною спрямованістю.• Визначення мети, завдань, методів та засобів ППФП та фізкультурно-оздоровчої діяльності.• Етапи реалізації програми.• Самоконтроль під час занять фізичними вправами.	2

Практичний розділ

Завданням загальної та спеціальної фізичної підготовки на цьому етапі є ціленаправлене формування професійно важливих фізичних і психічних якостей та прикладних рухових умінь необхідних для подальшої професійної діяльності особи.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

1. Загальнорозвиваючі вправи без предметів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи рук з різних вихідних положень (з основної стійки, на колінах, сидячи) – згинання – розгинання, колові та махові рухи, ривки; рухи рук у поєднанні з ходьбою та стрибками.

Вправи для м'язів шиї: нахили, повороти голови в різних напрямках.

Вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, колові рухи тулуба з різних вихідних положень; піднімання прямих чи зігнутих ніг з положення лежачи на спині, піднімання та опускання тулуба.

Вправи для м'язів ніг: різноманітні махові рухи ногами, випадки з пружинистими рухами, присідання на одній або двох ногах, згинання ніг у колінах, кульшових суглобах, відведення й приставляння ноги, підскоки з різних вихідних положень ніг.

Вправи в парах: повороти й нахили тулуба, згинання – розгинання рук, перештовхування, піднімання партнера на спині, елементи боротьби в стійці, вправи з елементами опору.

2. Вправи з предметами.

Вправи зі скакалкою: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній або двох ногах, стрибки в присіді та напівприсіді.

Вправи з вагою: кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень, з присіданнями.

Вправи з лижним еспандером: нахили тулуба вперед з імітаційною одночасною та навіперемінною роботою рук.

Вправи з гантелями, штангами – присідання, згинання й розгинання рук, повороти й нахили тулуба, присідання, стрибки.

3. Вправи професійно-прикладного характеру.

Вправи на статичну витривалість м'язів тулуба, верхнього плечового поясу й спини. Вправи на точність рухів. Вправи на розвиток

реакції м'язів рук та ніг. Вправи на розвиток уваги. Інші види вправ, що спрямовані на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок та психофізичної підготовки майбутнього фахівця.

4. Спортивні та рухливі ігри, естафети.

Баскетбол, міні-футбол, гандбол за спрощеними правилами. Рухливі ігри на увагу, кмітливість, координацію, з елементами бігу, стрибків, кидків. Естафети з подоланням перешкод, перестрибуванням, перенесенням предметів, киданням і ловлею м'яча.

5. Легка атлетика.

Біг на короткі дистанції (100–400м), середні та довгі дистанції (800 –6000м). Кросовий біг по пересічній місцевості з подоланням природних і штучних перешкод. Біг на місцевості, інтервальний і перемінний біг. Спеціальні вправи бігуна. Стрибки в довжину, висоту з місця та розбігу. Потрійні стрибки, багатоскоки.

6. Лижні гонки.

Удосконалення техніки класичних: одночасного безкрокового, одночасного двокрокового та попереминого двокрокового ходів. Удосконалення техніки двокрокового та напівковзанярського ходів. Перехід від одного виду ходу на інших хід у залежності від умов дистанції та якості лижні. Техніка подолання підйомів (ковзанярським кроком, «ялинкою») та спусків на лижах (стійки лижників: низька, основна, висока). Удосконалення техніки поворотів (упором і на паралельних лижах) та гальмувань («плугом», упором). Проходження дистанцій 1–5км на час. Естафетний біг на лижах (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування).

Основні засоби спеціальної фізичної підготовки:

1. Вправи для розвитку загальної витривалості.

Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересічній місцевості, відкритій та закритій місцевості (2 – 6км). Біг по м'якому ґрунту, біг вгору. Кросовий біг і пересування на лижах на дистанціях 3 – 7км.

2. Вправи для розвитку швидкісних здібностей.

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 60 – 400м. Біг на місці у швидкому темпі з високим підніманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, раптовими

зупинками, з оббіганням перешкод. Біг зі зміною швидкості, повторний біг. Біг, пересування на лижах з гандикапом. Пересування на лижах на швидкість на дистанціях 200 – 800м. Різноманітні естафети, ігри та ігрові вправи у швидкому темпі за спрощеними правилами (баскетбол 3:3, футбол 5:5 тощо).

3. Вправи для розвитку стрибучості.

Стрибки в довжину, через яму, канаву, по купинах. Стрибки у висоту через лаву, бар'єр з однієї чи двох ніг. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою, вистрибування з положення повного присіду. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках на одній чи двох ногах на кожну чи через сходинку. Стрибки в підйом. Стрибки через гімнастичну лаву з просуванням уперед. Бар'єрні вправи.

4. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Естафети з використанням складних рухових завдань, що потребують координації рухів. Імітаційні вправи лижника. Смуга перешкод. Ігри в баскетбол, міні-футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

5. Вправи для розвитку сили.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави або в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній нозі, на двох ногах з вантажем. Кидки набивного м'яча з різних вихідних положень. Статичні (ізометричні) силові вправи.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) с власною вагою та з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами), на тренажерах. Вправи з партнером (піднімання, вправи в опорі).

Вправи з грифом, штангою: поворити тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування.

6. Вправи для розвитку гнучкості.

Ходьба з випадами. Пружинисті присідання в положенні випаду, напівшпагату, шпагату. Махові рухи рук та ніг у різних площинах. Пружні нахили тулуба вперед, назад, у сторони з різних вихідних положень. Вправи на гнучкість біля опори.

Техніко-тактична підготовка в спортивному орієнтуванні

Удосконалення техніки та тактики спортивного орієнтування

Комплексне читання та запам'ятовування дистанції чи її елементів у спортивних картах у процесі безперервного бігу на місцевості. Удосконалення техніки тримання азимуту з мінімальним числом звертання до компаса. Рух по азимуту на місцевості з різною прохідністю. Конфігурація дистанції на місцевості. Робота з «легендами» КП.

Удосконалення процесів визначення відрізків на спортивних картах, «відчуття відстані». Удосконалення системи дій на старті, на початку дистанції, на перегоні, поблизу КП, «взяття» КП і вихід з нього в заздалегідь обраному напрямку, фінішування. Відпрацювання швидкого «зняття» азимуту. «Грубе», «вибіркове» та «детальне» «читання» карти. Удосконалення техніки швидкого пересування в заданому напрямку без використання компаса, біг «у мішок», «з упередженням». Відпрацювання швидкої відмітки КП. «Читання» карти вперед та вибір оптимального для запам'ятовування шляху переміщення на дистанції для зимового орієнтування. Удосконалення вміння вибору найраціональніших та оптимальних шляхів переміщення між КП з урахуванням місцевості, власної фізичної підготовки та дій суперника.

Розвиток пам'яті, уваги, уяви під час технічних завдань та проходження дистанції. Відтворення шляху на карті після пробігання дистанції. Замальовування схем пройденої дистанції.

Дистанції. Удосконалення техніки й тактики на дистанції в заданому напрямку, за вибором та в естафеті. Проходження дистанції по пам'яті. Біг «за лідером», у «коридорі», по «білій карті», біг по замальовках. Повторне проходження дистанції з виправленням помилок. Планування різних видів дистанцій та окремих її ділянок. Тактичне проходження дистанцій: спринту, середньої, довгої, естафети.

Контроль

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється за результатами перевірки теоретико-методичної (Додаток Б), загальної фізичної підготовленості (Додаток В), спеціальної фізичної та технічної підготовленості в спортивному орієнтуванні (Додаток Г).

2.5. Зміст програми IV курсу навчання

Професійно-прикладна фізична підготовка засобами спортивного орієнтування ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Завдання змістовного модуля 4:

- подальший всебічний розвиток організму та удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- вдосконалення техніко-тактичної майстерності в спортивному орієнтуванні;
- цілеспрямована професійно-прикладна фізична підготовка;
- професійно-прикладна фізична самопідготовка.

Теоретико-методичний розділ

№ з/п	Перелік тем та зміст лекцій з висвітленням основних їх питань	Кількість годин
1.	Фізична культура, фізичне удосконалення та здоровий спосіб життя в різній віковий період. <ul style="list-style-type: none">• Вікові особливості різних періодів життя людини.• Мета, завдання та зміст фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп.• Основи фізичного виховання в сім'ї.	2

Практичний розділ

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

1. Загальнорозвиваючі вправи без предметів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: згинання – розгинання, колові та махові рухи рук, ривки; рухи рук у русі.

Вправи для м'язів шиї: нахили, повороти голови в різних напрямках.

Вправи для м'язів тулуба: нахили, повороти, колові рухи тулуба з різних вихідних положень.

Вправи для м'язів ніг: різноманітні махові рухи ногами, випадки з пружинистими рухами, присідання на одній або двох ногах, піднімання на носки, згинання ніг у колінах, кульшових суглобах, відведення та приставляння ноги.

2. Вправи з предметами.

Вправи зі скакалкою: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній або двох ногах.

Вправи з набивними м'ячами: кидання та ловля м'яча з різних вихідних положень.

Вправи з гантелями, штангами, гирями – присідання, згинання та розгинання рук, повороти й нахили тулуба, стрибки.

3. Вправи професійно-прикладного характеру.

Вправи на статичну витривалість м'язів тулуба, верхнього плечового поясу й спини. Вправи на точність рухів. Вправи на розвиток реакції м'язів рук та ніг. Вправи на розвиток уваги. Інші види вправ, що спрямовані на розвиток професійно необхідних рухових вмінь, навичок та психофізичної підготовки майбутнього фахівця.

4. Спортивні ігри, естафети.

Баскетбол, міні-футбол, гандбол. Естафети з подоланням перешкод, перестрибуванням, перенесенням предметів, киданням і ловлею м'яча.

5. Легка атлетика.

Біг на короткі дистанції (100 – 400 м), середні та довгі дистанції (800 – 5000м). Кросовий біг по пересічній місцевості з подоланням природних і штучних перешкод. Біг на місцевості, інтервальний і перемінний біг. Спеціальні вправи бігуна. Стрибки в довжину, висоту з місця та розбігу. Потрійні стрибки, багатоскоки.

Основні засоби спеціальної фізичної підготовки:

1. Вправи для розвитку загальної витривалості.

Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересічній місцевості, відкритій та закритій місцевості (1 – 5км). Біг по м'якому ґрунту, біг вгору.

2. Вправи для розвитку швидкісних здібностей.

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 60 – 400м. Біг на місці у швидкому темпі з високим підніманням стегна, підтюпцем, стрибками. Прискорення після раптового сигналу. Біг з раптовими змінами напрямку, раптовими зупинками, з оббіганням перешкод. Біг зі зміною швидкості, повторний біг.

3. Вправи для розвитку стрибучості.

Стрибки у довжину, через яму, по купинах. Стрибки у висоту через лаву. Спеціальні стрибкові вправи. Стрибки зі скакалкою, вистрибування з положення повного присіду. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках. Бар'єрні вправи.

4. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Естафети з використанням складних рухових завдань, що потребують координації рухів. Смуга перешкод.

5. Вправи для розвитку сили.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави або в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній нозі, на двох ногах з обтяженням. Кидки набивного м'яча з різних вихідних положень. Статичні (ізометричні) силові вправи.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) с власною вагою та з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи з грифом, штангою: поворити тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування.

6. Вправи для розвитку гнучкості.

Вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів. Активні вільні рухи з амплітудою, яка повільно збільшується. Вправи зі збільшеною амплітудою руху за рахунок власних зусиль, з допомогою партнера чи з залученням ваги. Прості, пружні та махові рухи з зовнішньою допомогою, дозованою та максимальною, з залученням ваги і без неї. Повторні пружні рухи. Утримання статичних положень із найбільш можливим ступенем розтягування без знарядь та з їх використанням.

Техніко-тактична підготовка в спортивному орієнтуванні

Удосконалення техніки та тактики спортивного орієнтування.

Комплексне читання та запам'ятовування дистанції чи їх елементів у спортивних картах у процесі безперервного бігу на місцевості. Удосконалення вміння вибору найраціональніших та оптимальних шляхів переміщення між КП з урахуванням місцевості,

власної фізичної підготовки та дій суперника. Удосконалення техніки тримання азимуту з мінімальним числом звертання до компасу. Удосконалення системи дій студентів від моменту старту до фінішу. Відпрацювання технічних прийомів та способів орієнтування на різних видах дистанції, раціонального оперування основними елементами орієнтування. Подальший розвиток прийомів запам'ятовування фрагментів карти та відрізка шляху. Планування та постановка дистанцій.

Дистанції. Удосконалення техніки й тактики на дистанції в заданому напрямку, за вибором та в естафеті. Проходження дистанції по пам'яті. Біг «за лідером», у «коридорі», по «білій карті». Планування різних видів дистанцій та окремих її ділянок. Тактичне проходження дистанцій: спринту, середньої, довгої, естафети.

Контроль

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється за результатами перевірки теоретико-методичної (Додаток Б), загальної фізичної підготовленості (Додаток В), спеціальної фізичної та технічної підготовленості в спортивному орієнтуванні (Додаток Г).

III. ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У СЕКЦІЇ «СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ»

3.1. Організація модульного контролю

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою, яка передбачає залучення студентів до різних видів навчальної діяльності, в процесі якої вони набирають відповідну кількість балів, яка визначає рівень засвоєння студентом матеріалу даної дисципліни.

Оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання» в навчальній секції «Спортивне орієнтування» здійснюється за кожною складовою навчальної діяльності шляхом визначення рейтингової оцінки (rk). Рейтингові бали нараховуються за результатами відвідування занять, оцінювання теоретико-методичної підготовленості, визначення рівня загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості в спортивному орієнтуванні. За додаткові види навчальної роботи (участь у змаганнях, наукових конференціях, олімпіадах) можуть нараховуватися заохочувальні рейтингові бали (rs).

Рейтинг з дисципліни RD – це кількісна оцінка за 100-бальною шкалою рівня засвоєння дисципліни за вищезазначеними показниками та заохочувальні бали ($RD = \sum rk + rs$).

Шкала оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання» (R) становить **100 балів** за навчальний рік. У VII семестрі нарахування підсумкового балу здійснюється з коефіцієнтом 2.

Модулі	Складові рейтингу	Термін контролю	Форма контролю	Шкала оцінювання R
I-VI	1. Відвідування практичних занять	протягом року	облік присутності	60 балів
	2. Рівень теоретично-методичної підготовленості та активність студентів.	протягом року	оцінювання методичних завдань, відповідей на поставлені питання та якість виконання практичних дій	10 балів

	3. Рівень загальної фізичної підготовленості (ЗФП)	4 - 5-ий тижні першого модульного циклу	комплексне оцінювання ЗФП	10 балів
	4. Рівень спеціальної фізичної підготовленості (СФП)	протягом року	здача тестів та контрольних нормативів СФП	20 балів
Усього за навчальний рік				100 балів

3.2. Призначення рейтингових балів за відвідування занять

Діяльність студента на заняттях оцінюється з розрахунку 1 бал за 1 практичне заняття. За один модульний цикл (10 занять) студенту можуть бути нараховані максимально 10 балів за умови 100%-ної присутності на заняттях. При цьому за заняття, пропущені з поважної причини, підтвердженої документально (медична довідка про тимчасове звільнення або довідка про звільнення з деканату) також нараховуються рейтингові бали, але їх кількість не повинна перевищувати 50% (не більше 5-ти рейтингових балів в одному модульному циклі). Якщо студент пропустив з поважної причини більше, ніж 50% навчального матеріалу в одному модульному циклі, необхідно отримати методичне завдання у викладача та здати його в мінімальний ,після звільнення, термін (протягом 2 тижнів).

Навчальні заняття, пропущені без поважної причини, відпрацьовуються практично за розкладом, який надається додатково кафедрою фізичного виховання.

3.3. Перевірка й оцінювання теоретико-методичної підготовленості та активності студентів

Теоретико-методична підготовленість перевіряється й оцінюється за відповіддю на поставлені запитання та якістю виконаних завдань, що містять практичні дії, за 5-бальною шкалою. Перевірка теоретико-методичної підготовленості здійснюється на практичних заняттях.

Активність студентів можна визначити за допомогою участі в обговоренні актуальних питань фізичної культури, спорту, здорового способу життя, бажання та вміння самостійно проводити фізичні вправи та комплекси вправ загальнооздоровчого характеру. За активність на занятті студент отримує додатковий рейтинговий бал.

Сума рейтингових балів за активність та теоретико-методичну підготовленість студентів не повинна перевищувати 10 балів за навчальний рік.

3.4. Перевірка й оцінювання загальної та спеціальної фізичної підготовленості в спортивному орієнтуванні

Комплексне тестування стану загальної фізичної підготовленості студентів (ЗФП) складається студентами на початку навчального року (кінець I – початок II модульного циклу).

За результатами здачі всіх нормативів на кожному курсі визначається середній бал ЗФП за 5-бальною шкалою, за який нараховуються рейтингові бали з коефіцієнтом 2.

Якщо студент не здав один або декілька видів випробовувань, він отримує 0 балів за кожний незданий вид, що враховується в обрахуванні середнього балу.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) зі спортивного орієнтування перевіряється протягом року, складається з 4-ох тестових завдань і оцінюється за 5-бальною шкалою (1 – 5 балів).

3.5. Заохочувальні рейтингові бали з дисципліни

Заохочувальні рейтингові бали з дисципліни (зі знаком „+”) нараховуються:

- за участь у спортивних змаганнях (1 бал за 1 участь);
- за участь у суддівстві змагань (1 бал за 1 участь);
- за підготовку та участь у спортивних святах, Днях здоров'я, спортивно-масових заходах (1 – 3 бали);
- за участь у науково-практичній конференції кафедри фізичного виховання (3 – 5 балів);
- за участь у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт у галузі фізичного виховання (10 – 20 балів).

3.6. Підсумкове оцінювання навчальної роботи

Оцінювання навчальної діяльності з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів здійснюється відповідно до отриманих за навчальний рік рейтингових балів за такою шкалою:

Шкала оцінювання ECTS	Рейтингова бальна шкала оцінювання	Національна п'ятибальна шкала оцінювання	Визначення	Шкала оцінювання для ПМК «Залік»
A	90 – 100	5	ВІДМІННО	зараховано
B	82 – 89	4	ДОБРЕ	зараховано
C	74 – 81			зараховано
D	64 – 73	3	ЗАДОВІЛЬНО	зараховано
E	60 – 63			зараховано
FX	35 – 59	2	НЕЗАДОВІЛЬНО	незараховано
F	0 – 34			незараховано

Студенти, які отримали оцінку «НЕЗАДОВІЛЬНО» (від 35 до 59), мають можливість відпрацювати пропущені заняття, скласти контрольні нормативи у встановлені кафедрою і деканатом терміни та отримати залік з оцінкою «ЗАДОВІЛЬНО» за додатковою відомістю.

Студенти, які мають рейтинговий бал за навчальний рік менш ніж 35, до заліку не допускаються й потребують повторного курсу дисципліни «Фізичне виховання».

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. М. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : «Здоров'я», 1998. – 248 с.
3. Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – М. : : Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
5. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
6. Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
7. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
8. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов: учебн. пособ. / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давидов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 700 с.
9. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи та системи оздоровлення: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 184 с.
10. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр „Академия”, 2006. – 464 с.
11. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 448 с.
12. Камаєва О. К. Фізична самопідготовка студентів: метод. рекомендації для студентів усіх спеціальностей академії / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2008. – 55 с.
13. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

14. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

15. Лейфа А. В. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время: учеб.-метод. пособие / А. В. Лейфа, Ю. А. Григорьев, К. Н. Сизоненко. – Благовещенск : АмГУ, 1998. – 30 с.

16. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / В. В. Марков. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

17. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я. – 1991. – 256 с.

18. Основы спортивного орієнтування: навч. посіб. / уклад. С. В. Мединський [та ін.] ; Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : Рута, 2005. – 92 с.

19. Паффанбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Паффанбаргер, Э.Ольсен – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

20. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навч. посіб. / М. І. Петренко. – Вінниця, 1997. – 104 с.

21. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 321 с.

22. Платонов В. Н. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

23. Полуниин А. И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно / А. И. Полуниин. – М. : Советский спорт, 2004. – 112 с.

24. Правила змагань зі спортивного орієнтування [Електронний ресурс] / Режим доступу :

http://orienteering.org.ua/Federacia/2012/pravylya_zmaganj_2004.rar

25. Про затвердження заходів спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. №1078 [Електронний ресурс] / Режим доступу :

http://uazakon.com/documents/date_3f/pg_gngqxn.htm

26. Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. №4 [Електронний ресурс] / Режим доступу :

<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

27. Про організацію вивчення дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р. № 259 [Електронний ресурс] / Режим доступу :

http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4283/

28. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, – 1985. – 146 с.

29. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов: монография / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

30. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів машинобудівних спеціальностей : навч. посіб. для вузів / Р. Т. Раєвський, В. І. Філінков. – Краматорськ : ДДМА, 2006. – 83 с.

31. Спортивне орієнтування: метод. рекомендації / уклад. А. А. Слобожанінов. – Чернівці: Рута, 2000. – 32 с.

32. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 460 с.

33. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоровье, 1994. – 208 с.

34. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

35. Ціпов'яз А. Т. Колове тренування: монографія / А. Т. Ціпов'яз. – Кременчук : ПП Щербатих, 2010. – 120 с.

36. Чехихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании / В. В. Чехихина. – М. : Советский спорт, 2006. – 232 с.

37. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – №2. – С. 139–143.

38. Штанічева Л. О. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою і кросовою підготовкою: методичні рекомендації для студентів усіх навчальних відділень / Л. О. Штанічева. – О. : ОНПУ, 2003. – 10 с.

39. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Структура річного циклу оздоровчо-тренувальної програми навчальної секції «Спортивне орієнтування»

Навчальний рік (макроцикл)											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Підготовчий період		Основний період							Підтримуючий період		
Діагностика фізичного стану студентів, адаптація організму до фізичних навантажень		Підвищення рівня фізичного здоров'я, розвиток та вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості, навчання та вдосконалення техніко-тактичних вмінь і навичок у спортивному орієнтуванні							Збереження та підтримання досягнутого рівня функціонального стану організму студентів		

У липні-серпні під час літніх канікул оздоровче тренування проводиться студентами в формі самостійних та рекреаційних занять.

**Перелік контрольних теоретико-методичних запитань
і практичних завдань**

I КУРС. ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

1. Розкрийте значення фізичної культури й спорту в загальнокультурній та професійній підготовці студентів.
2. Що входить у поняття «система фізичного виховання»?
3. У чому полягають мета та завдання фізичного виховання студентів.
4. Дайте визначення «принципам» фізичного виховання.
5. Дайте характеристику соціальним принципам формування фізичної культури людини.
6. Дайте характеристику методичним принципам організації занять фізичними вправами.
7. Дайте характеристику принципів побудови занять у процесі фізичного виховання.
8. Які форми організації занять ви знаєте? Дайте коротку характеристику кожної з них.
9. Дайте теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
10. Дайте визначення спортивного орієнтування. Назвіть види змагань зі спортивного орієнтування. Опишіть особливості подолання різних видів дистанцій.
11. Назвіть види підготовки в спортивному орієнтуванні.
12. Розкрийте зміст фізичної підготовки в спортивному орієнтуванні.
13. Охарактеризуйте техніко-тактичну підготовку в спортивному орієнтуванні.
14. Дайте характеристику теоретичній, психологічній та інтегральній підготовці в спортивному орієнтуванні.
15. Назвіть алгоритм дій орієнтувальника під час втрати свого місця знаходження на місцевості.
16. Як надати першу медичну допомогу при травмах, сонячних і теплових ударах, обмороженнях?

17. Що таке топографія? Її значення для спортивного орієнтування.
18. Наведіть класифікацію умовних знаків спортивних карт.
19. Що позначається на картах зі спортивного орієнтування?
20. Назвіть методи орієнтування на місцевості різних типів.
21. Опишіть відомі вам типи компасів та прийоми роботи з ними.
22. Дайте характеристику основним видам орієнтирів.
23. Дайте характеристику загальної фізичної підготовки. Назвіть засоби загальної фізичної підготовки в спортивному орієнтуванні.
24. Розкрийте мету й зміст спеціальної фізичної підготовки.
25. Які засоби і методи використовуються у процесі підготовки орієнтувальників?
26. Дайте визначення поняття «фізичні якості». Які фізичні якості ви знаєте?
27. Дайте визначення понять «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість».
28. Наведіть приклади засобів, що найбільш ефективні для розвитку загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості.
29. Розкрийте особливості методики розвитку загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості.
30. Дайте визначення поняття «сила» як фізичної якості людини. Укажіть фактори, що обумовлюють прояв цієї фізичної якості.
31. Назвіть групи вправ, які застосовуються для розвитку сили.
32. Розкрийте основи методики розвитку силових якостей.
33. Дайте визначення поняття «швидкості» як рухової якості людини. Укажіть фактори, що обумовлюють швидкісні можливості людини.
34. Назвіть засоби й методи розвитку швидкості.
35. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізичної якості людини. Які фактори, що обумовлюють прояв гнучкості?
36. Розкрийте методичні особливості розвитку гнучкості.
37. Дайте визначення координаційних здібностей і видів їх проявів.

38. Розкрийте особливості методики розвитку координаційних здібностей.

39. Які форми самостійних занять ви знаєте? Дайте їх коротку характеристику.

40. Назвіть принципи та методи самостійного фізичного тренування.

41. Дайте характеристику обсягу рухової активності та інтенсивності фізичного навантаження під час самостійних занять.

42. З яких структурних частин складається самостійне заняття фізичними вправами. Охарактеризуйте кожну частину заняття.

43. Якими показниками можна оцінити функціональний стан організму?

44. Які суб'єктивні й об'єктивні показники самоконтролю ви знаєте?

45. Розкрийте зміст методики проведення функціональних проб.

II КУРС. ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

1. Назвіть функції основних функціональних систем організму: серцево-судинної, опорно-рухової, дихальної.

2. Дайте визначення поняття «адаптація». У чому заключається адаптація людського організму до фізичного навантаження?

3. Як впливає фізичне навантаження на серцево-судинну систему?

4. Які зміни відбуваються в дихальній та опорно-руховій системах організму під впливом регулярних занять фізичними вправами?

5. Дайте визначення поняття «здоров'я», назвіть його ознаки.

6. Охарактеризуйте всі види здоров'я.

7. Назвіть чинники, що впливають на здоров'я людини.

8. Назвіть складові здорового способу життя?

9. Як правильно організувати режим дня та відпочинку?

10. Дайте характеристику рухової активності людини та її впливу на здоров'я людини.

11. Розкрийте особливості правильного харчування.

12. Яке значення має особиста гігієна та загартування для здоров'я людини?

13. Розкрийте методичні особливості різних видів загартування (повітрям, сонцем, водою).

14. Як ви розумієте, що таке професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)?

15. Які засоби, форми та методи ППФП ви знаєте?

16. Назвіть чинники, що визначають зміст ППФП студентів.

17. Охарактеризуйте засоби ППФП для студентів вашої спеціальності та методика їх добору.

18. Розкрийте особливості методики формування професійно-прикладних умінь та навичок.

19. Розкрийте методичні особливості побудови самостійних занять з професійно-прикладним спрямуванням.

20. Як правильно побудувати самостійне заняття фізичними вправами та програму фізичного вдосконалення в цілому?

21. Яка інформація розміщується у положенні про змагання, інформаційному бюлетні?

22. Назвіть обов'язки організаторів та суддів змагань.

23. Які права та обов'язки має учасник змагань?

24. Розкрийте особливості планування дистанції змагань.

25. Як технічно правильно спланувати дистанції в заданому напрямку?

26. На карті сплануйте дистанцію спринту й дайте коротку характеристику принципів її планування.

27. На карті сплануйте середню дистанцію та дайте коротку характеристику принципів її планування.

28. На карті сплануйте довгу дистанцію та дайте коротку характеристику принципів її планування.

29. На карті сплануйте естафетну дистанцію та дайте коротку характеристику принципів її планування.

30. На карті сплануйте задану дистанцію на лижах та дайте коротку характеристику принципів її планування.

31. Охарактеризуйте особливості планування розміченої дистанції.

32. Дайте характеристику організаційним основам змагань.

33. Назвіть етапи підготовки в спортивному орієнтуванні. Дайте коротку характеристику кожного з них.

34. Розкрийте зміст спортивної підготовки в спортивному орієнтуванні.

35. Які засоби, методи та принципи використовуються для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань?

36. Дайте характеристику періодів підготовки в річному циклі тренувань.

37. Розкрийте зміст усіх видів підготовки в спортивному орієнтуванні.

38. З яких структурних частин складається навчально-тренувальне заняття?

39. Опишіть систему дій орієнтувальника для успішного виступу в змаганнях.

ІІІ КУРС. ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

1. Дайте визначення поняття «виробнича фізична культура».
2. Назвіть мету й завдання виробничої фізичної культури.
3. Як впливають умови праці на вибір засобів і методів виробничої фізичної культури?
4. Назвіть відомі вам форми виробничої фізичної культури?
5. Які «малі форми» фізичної культури ви знаєте?
6. Розкрийте мету та зміст вступної гімнастики.
7. Дайте характеристику фізкультурній паузі та фізкультхвилиниці.
8. Розкрийте особливості методики складання та проведення «малих форм» фізичної культури в режимі праці.
9. Складіть комплекс вправ виробничої гімнастики для вашої спеціальності.
10. Дайте визначення поняттям «розумова працездатність», «фізична працездатність».
11. Які фактори впливають на розумову та фізичну працездатності?
12. Опишіть динаміку добової працездатності людини.

13. Який взаємозв'язок між розумовою і фізичною підготовленістю людини?

14. Які засоби фізичної культури забезпечують стійкість розумової та фізичної працездатності?

15. Розкрийте структуру програм з оздоровчою та професійно-прикладною спрямованістю. Дайте коротку характеристику кожного періоду підготовки.

16. Опишіть правила побудови програми з оздоровчою та професійно-прикладною спрямованістю.

17. Як підібрати засоби та методи фізичної культури для вирішення оздоровчих чи професійно-прикладних завдань?

18. Опишіть особливості проведення заняття в залежності від обраного виду рухової активності.

19. Опишіть типову структуру фізкультурно-оздоровчого заняття.

20. Дайте характеристику основним принципам побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

21. Як дозувати фізичне навантаження під час занять фізичними вправами?

22. Якими показниками самоконтролю ви користуєтесь під час самостійних занять? Дайте коротку їх характеристику.

23. За допомогою яких функціональних проб можна визначити стан серцево-судинної та дихальної систем? Опишіть методику їх проведення.

IV КУРС. ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

1. Назвіть вікову періодизацію людини.
2. Опишіть особливості різних вікових періодів дошкільнят.
3. Розкрийте зміст фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
4. Які типові вікові особливості розвитку організму характерні для шкільного віку?
5. Яка мета, завдання та спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.
6. Які зміни в організмі людини відбуваються в юнацькому віці?

7. Дайте характеристику вікових змін у зрілому віці.
8. Опишіть методику фізкультурно-оздоровчих занять з людьми зрілого віку.
9. Які вікові зміни характерні в похилому віці?
10. Яку роль відіграє фізичне виховання в сім'ї?
11. Назвіть форми фізичного виховання в сім'ї.
12. Як організувати дозвілля з руховою активністю дитини?

**Комплексне тестування
стану загальної фізичної підготовленості**

(за системою тестів Єврофіт (Круцевич, Воробйов, Безверхня, 2011)).

№ з/п	Тест	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Біг на 3000м, хв. с	ч	14.35	16.25	18.55	21.55	25.00
	Біг на 1000м, хв. с	ж	4.20	4.40	5.35	5.55	6.30
2.	Час руху верхніх кінцівок, с	ч	8,7	9,3	11,5	13,5	15,0
		ж	9,6	10,0	12,7	14,2	17,2
3.	«Човниковий» біг 5x10м, с	ч	15,8	16,4	16,9	17,9	20,0
		ж	17,1	17,8	18,5	20,6	23,0
4.	Стрибок у довжину з місця, см	ч	238	230	175	153	146
		ж	217	189	151	147	141
5.	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7
6.	Вихід у положення сидячи, кількість разів за 30 с	ч	29	27	19	16	13
		ж	27	24	18	15	11
7.	Рівновага «фламінго», кількість спроб	ч	1	3	9	14	17
		ж	1	3	12	17	20
8.	Вис на зігнутих руках, с	ч	39,1	24,7	9,2	1,7	0
		ж	23,4	11,8	2,0	1,0	0
9.	Динамометрія кисті, кг	ч	50	48	30	21	20
		ж	41	29	22	20	18

**Контрольні нормативи та залікові вимоги
оцінки стану спеціальної фізичної підготовленості (СФП)
зі спортивного орієнтування**

№ з/п	Контрольні нормативи та залікові вимоги	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
I курс							
1.	Дистанція в заданому напрямку (спринт) з 5 КП, хв. с	ч	5.40	6.00	6.20	6.40	7.00
		ж	6.10	6.30	6.50	7.10	7.30
2.	Пересування на лижах за 12 хв. (по кругу 500м), м	ч	3000	2500	2000	1500	1250
		ж	2000	1750	1500	1250	1000
3.	Біг на 3000м, хв. с	ч	12.15	13.20	14.30	15.40	16.30
	Біг на 2000м, хв. с	ж	9.50	10.45	11.45	12.45	13.40
4.	Потрійний стрибок з місця, см	ч	580	570	560	545	530
		ж	500	490	480	465	450
II курс							
1.	Швидкість проходження дистанції з орієнтуванням (3000м), хв/км	ч	7,5	7,8	8,1	8,5	8,8
		ж	8,8	9,1	9,4	9,8	10,0
2.	Біг на лижах 2км, хв. с	ч	7.30	8.00	8.30	9.00	10.00
	Біг на лижах 1км, хв. с	ж	4.30	5.00	5.30	6.00	7.00
3.	Біг на 3000м, хв. с	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Біг на 2000м, хв. с	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
4.	Потрійний стрибок з місця, см	ч	670	660	650	635	620
		ж	570	560	550	535	520
III-IV курс							
1.	Швидкість проходження дистанції з орієнтуванням (3000м), хв/км	ч	7,0	7,3	7,6	8,0	8,3
		ж	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7
2.	Біг на лижах 3км, хв. с	ч	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00
	Біг на лижах 2км, хв. с	ж	9.30	10.00	10.30	11.00	12.00
3.	Біг на 3000м, хв. с	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Біг на 2000м, хв. с	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
4.	Потрійний стрибок з місця, см	ч	730	720	710	695	680
		ж	590	580	570	555	540

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

**Програма з фізичного виховання
навчальної секції «Спортивне орієнтування»
для вищих навчальних закладів**

Для викладачів фізичного виховання,
студентів і тренерів спортивних секцій вищих навчальних закладів

Укладач: Король Світлана Анатоліївна

Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск **А.А. Сбруєва**
Комп'ютерне верстання **Ю. С. Нечипоренко**

Здано в набір 11.03.2013. Підписано до друку 12.04.2013.
Формат 60x84/16. Гарн. Cambria. Друк. ризогр.
Папір офсет. Умовн. друк. арк. 3,3.
Тираж 150 прим. Вид. № 28.

Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка
40002 м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка

