

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Гуманітарно-педагогічний факультет  
“19” червня 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОГО**  
**ОРІЄНТУВАННЯ І ТУРИЗМУ»**

Спеціальність: \_\_\_\_\_ 017 Фізична культура і спорт \_\_\_\_\_

освітньо-професійна програма: \_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_

факультет (ННІ): \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний факультет \_\_\_\_\_

Розробник: ст. викладач кафедри фізичної культури і спорту, заслужений  
тренер України зі спортивного орієнтування В`ячеслав ПАРХОМЕНКО

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ОК 23 «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>Бакалавр</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітня програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Обов'язковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форм навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>8</i>
Лекційні заняття	<i>14 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>38 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>68 год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: аудиторних	<i>4 год.</i>

## 2. Мета, завдання та компетентності навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму» є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;

- формування навички в техніці виконання базових вправ спортивного орієнтування (орієнтування бігом) і спортивного туризму (скандинавська ходьба);

- навчання основам орієнтування на місцевості;

- формування чіткого уявлення про послідовність методики викладання спортивного орієнтування і туризму.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни є:

- ознайомити студентів з історією розвитку спортивного орієнтування, спортивного туризму у світі, Європі, Україні, НУБіП України;

- ознайомити з нормативними документами про розвиток спортивного орієнтування, спортивного туризму, як видів спорту;

- ознайомити з термінологією у спортивному орієнтуванні і спортивному туризмі;

- опанувати засади окремих дисциплін спортивного орієнтування і спортивного туризму;

- ознайомити з методикою організації навчально-тренувального процесу з навчання окремим видам спортивного орієнтування і спортивного туризму;

- ознайомити з технікою безпеки під час занять зі спортивного орієнтування і спортивного туризму;

- ознайомити з організацією змагань зі спортивного орієнтування і спортивного туризму.

### **Набуття компетентностей**

#### **Інтегральна компетентність (ІК):**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):**

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### Результати навчання (РН):

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму» для повного терміну денної форми навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					
	усь- го	у тому числі				
		лек.	пр.	лаб	інд.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовний модуль 1. Спортивне орієнтування. Орієнтування бігом.</b>						
Тема 1.1. Історія розвитку спортивного орієнтування в світі, Україні, НУБіП України. Основні поняття, термінологія. Відеофільми про спортивне орієнтування.	12	2	4	-	-	6
Тема 1.2. Нормативна документація з розвитку спортивного орієнтування. Єдина спортивна класифікація України. Спортивне орієнтування як вид спорту. Оздоровче та виховне значення занять спортивним орієнтуванням.	12	2	4	-	-	6
Тема 1.3. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Дисципліни зі спортивного орієнтування. Умовні знаки спортивних карт. Орієнтування бігом.	18	2	8	-	-	8
Тема 1.4. Організація роботи тренера у ЗВО різних ступенів, спортивних організаціях. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР. Спортивна документація тренера.	14	2	6	-	-	6
Тема 1.5. Організація спортивних змагань. Перегляд, суддівство, участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.	12	-	2	-	-	10
Разом за змістовим модулем 1	68	8	24	-	-	36

<b>Модуль 2. Основи спортивного туризму. Скандинавська ходьба.</b>						
Тема 2.1. Історія розвитку спортивного туризму в світі, Україні, НУБіП України. Основні поняття, термінологія. Відеофільми про різні види туризму.	14	2	4	-	-	8
Тема 2.2. Нормативна документація з розвитку спортивного туризму. Єдина спортивна класифікація України. Спортивний туризм як вид спорту. Оздоровче та виховне значення занять спортивним туризмом.	14	2	4	-	-	8
Тема 2.3. Правила змагань зі спортивного туризму. Дисципліни спортивного туризму. Скандинавська ходьба. Організація спортивних змагань.	14	2	4	-	-	8
Тема 2.4. Перегляд, суддівство, участь у змаганнях зі скандинавської ходьби.	10	-	2	-	-	8
Разом за змістовим модулем 2	52	6	14	-	-	32
Всього годин	120	14	38	-	-	68

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1. Спортивне орієнтування, орієнтування бігом.</b>		
1	Історія розвитку спортивного орієнтування в світі, Україні, НУБіП України.	2
2	Основні поняття, термінологія. Відеофільми про спортивне орієнтування	2
3	Нормативна документація з розвитку спортивного орієнтування. Єдина спортивна класифікація України.	2
4	Спортивне орієнтування як вид спорту. Оздоровче та виховне значення занять спортивним орієнтуванням.	2
5	Вивчення умовних знаків спортивних карт на місцевості: рослинність, гідрографія, рельєф, скелі та камені, штучні об'єкти. Методика орієнтування карти, визначення свого місця знаходження на карті.	2
6	Правила змагань зі спортивного орієнтування. Дисципліни зі спортивного орієнтування. Подолання лінійної дистанції.	2
7	Подолання дистанцій у заданому напрямку на різних типах місцевості. Орієнтування бігом.	2
8	Спортивна документація тренера.	2
9	Складання навчальних планів.	2
10	Заповнення журналів обліку тренувальних занять у спортивних ЗО.	2
11	Дисципліни зі спортивного орієнтування. Подолання залікової дистанції за вибором.	2
12	Організація спортивних змагань. Перегляд, суддівство, участь у змаганнях зі спортивного орієнтування	2
<b>Змістовний модуль 2. Спортивний туризм, скандинавська ходьба.</b>		
13	Єдина спортивна класифікація України. Види спортивного туризму, обладнання спортсменів.	2
14	Скандинавська ходьба, техніка ходьби.	2

15	Організація спортивних змагань зі спортивного туризму, скандинавської ходьби.	2
16	Подолання залікової дистанції скандинавської ходьби	2
17	Правила змагань зі спортивного туризму.	2
18	Дисципліни спортивного туризму. Організація спортивних змагань.	2
19	Перегляд, суддівство, участь у змаганнях зі скандинавської ходьби.	2
	Усього годин:	38

## 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
Змістовний модуль 1. Спортивне орієнтування, орієнтування бігом.		
1.	Тема 1.1. Історія розвитку спортивного орієнтування в світі, Україні, НУБіП України. Основні поняття, термінологія. Відеофільми про спортивне орієнтування.	6
2.	Тема 1.2. Нормативна документація з розвитку спортивного орієнтування. Єдина спортивна класифікація України. Спортивне орієнтування як вид спорту. Оздоровче та виховне значення занять спортивним орієнтуванням.	6
3.	Тема 1.3. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Дисципліни зі спортивного орієнтування. Орієнтування бігом.	8
4.	Тема 1.4. Організація роботи тренера у ЗВО різних ступенів, спортивних організаціях. Спортивна документація тренера. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР. Спортивна документація тренера.	6
5.	Тема 1.5. Організація спортивних змагань. Перегляд або суддівство або участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.	10
Разом за змістовим модулем 1		36
Змістовний модуль 2. Спортивний туризм, скандинавська ходьба.		
6.	Тема 2.1. Історія розвитку спортивного туризму в світі, Україні, НУБіП України. Основні поняття, термінологія. Відеофільми про різні види туризму.	8
7.	Тема 2.2. Нормативна документація з розвитку спортивного туризму. Єдина спортивна класифікація України. Спортивний туризм як вид спорту. Оздоровче та виховне значення занять спортивним туризмом.	8
8.	Тема 2.3. Правила змагань зі спортивного туризму. Дисципліни спортивного туризму. Скандинавська ходьба. Перегляд відеофільмів про скандинавську ходьбу.	8
9.	Тема 2.4. Перегляд або суддівство або участь у змаганнях зі спортивного туризму	8
Разом за змістовим модулем 2		32
Усього годин:		68

## **6. Зразки контрольних питань, тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

### **6.1. Контрольні питання**

1. Виникнення та розвиток спортивного орієнтування в світі, Україні.
2. Виникнення та розвиток спортивного туризму в Україні.
3. Організації, які відповідають за розвиток спортивного орієнтування в світі, Європі, Україні.
4. Організації, які відповідають за розвиток спортивного туризму в світі, Європі, Україні.
5. Нормативно-законодавча база, що забезпечує заняття спортивним орієнтуванням, спортивним туризмом в закладах освіти.
6. Вплив спортивного орієнтування на організм людини. Прикладне значення спортивного орієнтування.
7. Форми туризму та їх загальна характеристика.
8. Вплив спортивного туризму на організм людини. Прикладне значення спортивного туризму.
9. Техніка орієнтування на місцевості за допомогою карти і компасу, визначення свого місця знаходження на карті.
10. Методика навчання техніки орієнтування на місцевості, визначення свого місця знаходження на карті.
11. Загальні положення закону України “Про туризм”.
12. Загальні положення Єдиної спортивної класифікації України.
13. Єдина спортивна класифікація України зі спортивного орієнтування.
14. Єдина спортивна класифікація України зі спортивного туризму.
15. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Структура, розділи, додатки.
16. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Структура, розділи, додатки.
17. Класифікація видів/дисциплін зі спортивного орієнтування.
18. Дисципліни змагань зі спортивного орієнтування. Дистанція за вибором.
19. Дисципліни змагань зі спортивного орієнтування. Дистанція у заданому напрямку.
20. Дисципліни змагань зі спортивного орієнтування. Розмічена траса.
21. Класифікація дисциплін зі спортивного туризму.
22. Дисципліни змагань зі спортивного туризму. Скандинавська ходьба.

23. Дисципліни змагань зі спортивного туризму. Етапи змагань з техніки пішохідного туризму.

24. Масштаб та перетин рельєфу на картах для спортивного орієнтування, різних дисциплін зі спортивного орієнтування.

25. Умовні знаки спортивних карт. Позначення рельєфу, форми рельєфу та їх зображення на спортивній карті.

26. Умовні знаки спортивних карт. Позначення штучних споруд та доріг.

27. Умовні знаки спортивних карт. Позначення гідрографії та болот.

28. Визначення сторін горизонту без допомоги компасу.

29. Умовні знаки спортивних карт. Позначення рослинності.

30. Умовні знаки спортивних карт. Позначення скал та каміння, інші знаки зображені чорним кольором.

31. Організація змагань зі спортивного орієнтування.

32. Склад суддівської колегії змагань зі спортивного орієнтування.

33. Склад суддівської колегії для організації і проведення змагань зі спортивного туризму.

34. Опишіть основні функції головного судді змагань зі спортивного орієнтування.

35. Опишіть основні функції головного судді змагань зі спортивного туризму.

36. Обладнання, системи хронометражу і визначення результату у змаганнях зі спортивного орієнтування.

37. Системи, засоби/види контролю подолання дистанції зі спортивного орієнтування (відмітки КП).

38. Зміст положення про змагання зі спортивного орієнтування?

39. Зміст регламенту про змагання зі спортивного орієнтування?

40. У чому полягає різниця між положенням і регламентом спортивних змагань, на прикладі змагань зі спортивного орієнтування або спортивного туризму.

41. Охарактеризуйте етапи організації змагань зі спортивного орієнтування або спортивного туризму.

42. Від чого залежить вибір місцевості для змагань зі спортивного орієнтування, спортивного туризму?

43. Опишіть дії учасника перед виходом на старт змагань зі спортивного орієнтування, на старті, після старту.

44. Визначення техніки і тактики в спортивному орієнтуванні.

45. Тактичні прийоми в спортивному орієнтування. Навести приклади тактичних прийомів.

46. Принципи вибору руху між КП на дистанції змагань зі спортивного орієнтування в заданому напрямку. Тактика подолання дистанції.

47. Опишіть різницю в тактичних завданнях для подолання різних дистанцій зі спортивного орієнтування: спринт, середня, довга.

48. Технічні прийоми в спортивному орієнтування. Визначити їх сутність.

49. Техніка безпеки під час занять, тренувань, змагань зі спортивного орієнтування.

50. Техніка безпеки під час занять, тренувань, змагань зі спортивного туризму.

51. Структура програми для занять спортивним орієнтуванням в ДЮСШ.

52. Опишіть мету і завдання різних видів підготовки спортсмена зі спортивного орієнтування.

53. Зміст фізичної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

54. Назвіть завдання і засоби спеціальної фізичної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

55. Опишіть завдання і засоби технічної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

56. Опишіть завдання і засоби тактичної підготовки спортсмена-орієнтувальника.

57. Опишіть засоби і методи навчання і вдосконалення тактико-тактичних дій спортсмена-орієнтувальника.

58. Які методи розвитку швидкісно-силових якостей?

59. Які методи розвитку витривалості спортивному орієнтуванні?

60. Які методи розвитку спритності у спортивному орієнтуванні?

61. Назвіть принципи спортивного тренування?

62. Назвіть засоби спортивного тренування ?

63. Назвіть методи спортивного тренування?

64. Назвіть і охарактеризуйте частини спортивного тренування.

65. Зміст, спрямованість підготовчої, заключної частини заняття..

66. Зміст, спрямованість основної частини.

67. Методика заповнення журналу обліку навчально-занять зі спортивного орієнтування.

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР бакалавр спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Кафедра фізичного виховання  2026-2027 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __ 1 __ з дисципліни <u>Теорія і методика</u> <u>викладання спортивного</u> <u>орієнтування і туризму</u>	Затверджую Зав. кафедри  Микола Костенко ___.06.2026 р.
<i>Екзаменаційні запитання</i>			
1. Виникнення та розвиток спортивного орієнтування в світі, Україні.			
2. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Структура, розділи, додатки.			

**Тестові завдання різних типів**

**1. Вставте пропущене слово у реченні:**

Дисципліною спортивних змагань зі спортивного туризму є ..... (спортивна ходьба, пішохідна ходьба, скандинавська ходьба, гірська ходьба).

*(У бланку відповідей подати одною фразою)*

**2. З яких видів змагань зі спортивного орієнтування проводяться офіційні спортивні змагання на розміченій дистанції?**

1. Орієнтування бігом
2. Орієнтування на лижах
3. Орієнтування на велосипедах
4. Орієнтування трейл
5. Орієнтування рогейн

**3. Що не відноситься до виду спортивного туризму**

1. Вітрильний
2. Комбінований
3. Гірський
4. Підводний
5. Археологічний

**4. Оберіть правильну відповідь.** Система підготовки спортсменів зі спортивного орієнтування, спортивного туризму включає:

1. Спортивну діяльність, спортивні досягнення та досягнення високої спортивної кваліфікації, виконання спортивних розрядів, звань;
2. Фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.
3. Системи відбору і спортивної орієнтації, спортивних тренувань, змагань, позатренувальні і позазмагальні чинники.

**5. Хто має право вносити зміни до Правил змагань.**

1. Головний суддя змагань
2. Національна федерація з виду спорту
3. Колегія суддів національної федерації з виду спорту

**6. Установіть відповідність між методами та їх впливом на розвиток:**

1. На засвоєння спортивної техніки	A. Метод інтервального, колового тренування
	B. Метод розучування вправи в цілому і по частинам;
	C. Метод рівномірний, перемінний, повторний
2. На розвиток фізичних якостей	D. Метод ігровий та змагальний

**7. Оберіть структурні компоненти організації змагань зі спортивного орієнтування:**

1. Правила
2. Регламент
3. Календар
4. Табель

**8. Який документ регламентує присвоєння спортивних розрядів, спортивних звань?**

1. Конституція України
2. Правила змагань з виду спорту
3. Єдина спортивна класифікація України
4. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України.

**9. Хто розробляє та затверджує Положення про змагання?**

1. Головна суддівська колегія
2. Організатор
3. Організація
4. Контролер змагань

**10. Вставте пропущене слово у реченні:**

Змагання з ..... проводяться, як правило, в чотири етапи: кваліфікація, раунди з вибуванням, (чвертьфінал та півфінал) та фінал.

**6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму»**

**А. Практична частина.**

Подолати залікову дистанції з орієнтування за вибором пішки (модуль 1) або скандинавською ходьбою (модуль 2). На місцевості прилеглий до спортивних корпусів НУБіП України у встановлений викладачем контрольний час (20-50 хв у залежності від довжини дистанції).

Для відмітки на контрольних пунктах (далі – КП) встановлених на місцевості і позначених на спортивній карті кружечками з номером відповідного КП кожному студенту видається карточка для відмітки.

Зразок карти місцевості з можливими КП.




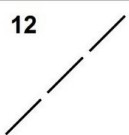





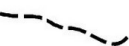


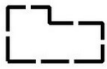





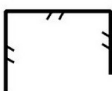



Старт студентів на заліковій дистанції індивідуальний, парний, груповий, стартовий інтервал 1 хв або більше в залежності від кількості студентів.

## Б. Теоретична частина.

Виконати тест на знання умовних знаків спортивних карт. Визначити вірну назву 20 або 10 умовних, зразок тестового завдання

### Тест 2 . 1

1 	а) сад б) відкритий простір в) ліс, прохідний в певному напрямку	11 	а) яма б) урвище в) горб
2 	а) нечітке болото б) болото в) непрохідне болото	12 	а) вузька просіка б) водяна канава в) лісова дорога
3 	а) особливий об'єкт рель'єфу б) воронка в) мікрогорбик	13 	а) земляний обрив б) земляний вал в) основна горизонталь
4 	а) камінь б) криниця в) скельна яма	14 	а) озеро б) заборонена територія в) непрохідне болото
5 	а) незначна водна канава б) підпирний мур (непрохідний) в) стежка	15 	а) суха канава б) стежинка в) мала промоїна
6 	а) переправа з мостом б) тунель в) трубопровід, що не долається	16 	а) заборонений шлях б) межа, яку заборонено перетинати в) розмічений шлях (маркіровка)
7 	а) руїни б) будівля в) поселення	17 	а) стрільбище б) годівниця в) стрілка напрямку магнітного меридіану
8 	а) висока вежа б) мала вежа в) церква	18 	а) земляний вал б) промоїна в) бергштрих
9 	а) тунель б) переправа з мостом в) переправа без мосту	19 	а) важкопрохідна рослинність б) голі скелі в) виноградник
10 	а) висока загорожа б) кам'яний мур в) прохід в огорожі	20 	а) пункт початку орієнтування б) пункт підживлення в) контрольний пункт

## Зразки тестових питань.

1. Основний документ, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань:

- а) положення про змагання;
- б) правила суддівства;
- в) єдина спортивна класифікація України.

2. Хто має право вносити зміни та доповнення до Положення змагань?

- а) ГСК
- б) Організація
- в) Контролер
- г) Інспектор

3. Ким може бути представник Організації на змаганнях?

- а) Суддею
- б) Представником команди
- в) Учасником
- г) Ніким з наведених вище

4. Які посади можуть бути сумісними?

- а) Директор та заступник головного судді з організаційних питань
- б) Організатор та інспектор
- в) Головний секретар та начальник дистанції
- г) Контролер та комендант

5. Що не має права робити головний суддя?

- а) вирішити питання про дискваліфікацію учасника змагань;
- б) припинити змагання, якщо дистанція стала непридатною
- в) усунути учасника від змагань за порушення Правил;
- г) відмінити рішення інспектора щодо класу змагань.

6. Звіт ГСК після проведення змагань подається до Організації не пізніше?

- а) трьох днів;
- б) п'яти днів;
- в) двох тижнів;
- г) десяти днів.

7. Хто не входить до служби дистанції?

- а) заступник головного судді по дистанціях;
- б) комендант;
- в) помічник начальника дистанцій.

8. Хто не входить до бригади суддів фінішу?

- а) Секретар
- б) Хронометрист;
- в) медпрацівник;
- г) реєстратор номерів.

9. Чи може бути подовжений контрольний час змагань після їх початку, якщо негативно змінилися погодні або інші умови?

- а) так, може
- б) ні, не може;
- в) може, за рішенням ГСК;
- г) вирішується на терміновій нараді представників команд.

10. Що не має права робити головний суддя?

- а) вирішити питання про дискваліфікацію учасника змагань;
- б) припинити змагання, якщо дистанція стала непридатною
- в) усунути учасника від змагань за порушення Правил;
- г) відмінити рішення інспектора щодо класу змагань.

11. Які змагання зі спортивного орієнтування за характером заліку не можуть бути?

- а) Особисті
- б) Командні
- в) Особисто-патрульні
- г) Особисто-командні

12. Якого виду старту не існує?

- а) Роздільного
- б) Змішаного
- в) Загального
- г) З переслідуванням

13. Учасник не може бути дискваліфікований за втрату:

- а) Картки для відмітки
- б) Електронної картки для відмітки
- в) Компаса
- г) Карти змагань

14. Яка позиція не відображається у зведених загальнокомандних результатах?

- а) Назва команди
- б) Результат команди
- в) Місце
- г) Кількість знятих учасників команди

15. Чим слід керуватися, якщо виникли спірні питання під час підрахунку результатів?

- а) Рішенням контролера
- б) Положенням про змагання
- в) Рішенням ГСК
- г) Рішенням наради представників

16. Перезаявка може бути подана до початку старту не пізніше?

- а) Однієї доби
- б) 12 годин
- в) 2 годин

г) Однієї години

17. Старт закривається після старту останнього учасника?

а) Головним суддею

б) Старшим суддею старту

в) Контролером

г) Інспектором

18. Розклад стартів змагань устанавлюється?

а) Головним секретарем

б) Головним суддею

в) Контролером

г) Мандатною комісією

19. Як фіксується фінішний час в момент перетину лінії фінішу?

а) Рукою учасника

б) Головою учасника

в) Грудною клітиною учасника

г) Картою учасника

20. Система підготовки спортсменів включає:

а) системи відбору і спортивної орієнтації, спортивних тренувань, змагань, позатренувальні і позазмагальні чинники;

б) спортивну діяльність, спортивні досягнення та досягнення високої спортивної кваліфікації;

в) фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

21. Назвіть основні принципи, що складають систему підготовки спортсмена?

а) принципи доступності та індивідуалізації і принцип міцності та прогресу; принцип систематичності;

б) принцип спрямованості до вищих досягнень; принцип взаємозв'язку змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; принцип циклічності та безперервності підготовки.

22. До основних засобів спортивної підготовки спортсмена відносяться:

а) розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, а також правильний у методичному відношенні показ фізичних вправ або їх елементів;

б) різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення спортивної майстерності;

в) сукупність знань, методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

23. Що не відноситься до основних завдань спортивної підготовки:

а) засвоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни;

б) участь у змаганнях і досягнення високих спортивних результатів;

- в) виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- г) засвоєння необхідних теоретичних знань і практичного досвіду;
- д) розвиток і вдосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму.

24. Що є метою спортивного тренування:

а) виконання вимог нормативів спортивної класифікації (Ір., МС, МСМК);

б) досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня фізичної техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, обумовленого вимогами обраного виду спорту;

в) виконання запланованих навантажень тренувального плану, їх аналіз та корекція протягом періоду підготовки.

25. Спортивне тренування спортсмена це:

а) основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів;

б) спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечити їх максимальний прояв;

в) педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності.

26. Які три періоди виділяють в кожному макроциклі спортивної підготовки:

- а) підготовчий, змагальний, перехідний;
- б) вступний, основний, заключний;
- в) базовий, змагальний, відновлювальний;
- г) загальний, спеціальний, контрольний.

27. Спеціальна фізична підготовка спортсмена спрямована на:

а) досягнення оптимального рівня фізичної працездатності та функціональних можливостей спортсмена;

б) засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

в) на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду спорту та особливостями змагальної діяльності у ньому.

28. Під спортивною тактикою розуміють:

а) найбільш раціональні способи вирішення рухового завдання;

б) забезпечення відповідності координаційної структури рухової дії, її динамічні та кінематичні характеристики індивідуальним особливостям спортсменів;

в) цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в діяльності змагань для вирішення конкретних завдань.

29. Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів включає:

- а) педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення;
- б) раціональне чергування мікро-, мезо- та макроциклів;
- в) постійний контроль за рівнем техніко-тактичної підготовленості.

30. Відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень є завданням:

- а) перехідного періоду макроциклу;
- б) підготовчого періоду макроциклу;

31. Технічна підготовленість спортсмена це:

а) ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів;

б) рівень розвитку спеціальних для конкретного виду спорту рухових якостей;

в) результат формування тактичних умінь та морально-вольових якостей.

32. Фізична підготовка спортсмена це:

а) педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей організму спортсмена;

б) рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;

в) комплекс вправ для розвитку спеціальних рухових здібностей.

33. Відновлення спортсмена це:

а) післяробочий період, коли відбувається підвищення працездатності, відновлюються витрачені енергетичні ресурси, знижується рівень перебігу всіх фізіологічних процесів до вихідного або стабілізація їх на новому рівні;

б) виснаження і зношення функціональних систем організму внаслідок надмірних тренувальних навантажень;

в) приріст показників працездатності і покращення спортивних результатів.

34. На кого покладається повна відповідальність за заходи безпеки під час змагань?

- а) Медичного працівника
- б) Головного суддю
- в) Організацію
- г) Коменданта

35. Хто несе повну відповідальність за безпеку учасників під час змагань?

- а) Організація, за яку виступає учасник
- б) Учасник

- в) Головний суддя
- г) Лікар

## 7. Методи навчання

Під час лекційних занять застосовуються такі методи:

Словесні: лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять), розповідь, пояснення, бесіда.

Наочні: демонстрація, ілюстрація; пояснювально-ілюстративний, (кінофільмів; відеофільмів), звукова і світлова сигналізація, проблемного викладання, пошуковий.

У процесі практичних занять застосовується три групи методів: наочні (показ, перегляд відео, макети, стенди тощо); словесні (вказівки, розповідь, команди, пояснення, словесні оцінки тощо); практичні (вивчення в цілому, вивчення по частинах, метод варіативної вправи, метод підвідних вправ, ігровий і змагальний методи)

За ступенем управління навчальною діяльністю:

а) навчальна робота під керівництвом викладача.

б) самостійна робота студентів:

- робота з книгою, письмова робота, лабораторна робота, elearn;
- робота під керівництвом викладача;
- робота на навчально-інформаційному порталі НУБіП України, elearn;
- самостійна робота студентів (навчальними посібниками, навчально-методичними рекомендаціями, науковими статтями, перегляд відеофільмів); практичні (крос-похід на місцевості зі спортивною або топографічною картою, самостійне подолання тренувальних дистанцій, участь у змаганнях).

## 8. Форми контролю

Поточний, проміжний та підсумковий.

Поточний контроль У межах змістового модуля: бліцопитування знання теоретичного матеріалу, перевірка правильності виконання вправ на практичних заняттях.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи (контрольна дистанція, виконання тестів).

Підсумкова атестація: письмове опитування (відкриті питання, усне опитування, тест) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком

освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

### 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. № 10).

Таблиця 1

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи РНР (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{\text{НР}} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{\text{ЗМ}} + \dots + R^{(n)}_{\text{ЗМ}})}{n}$$

де  $R^{(1)}_{\text{ЗМ}}$ ,  $R^{(n)}_{\text{ЗМ}}$  – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;

$n$  – кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

$R_{\text{ЗМ}}$  визначається із сум балів за навчальну роботу, проміжної атестації (модульної контрольної роботи) та самостійної роботи (табл. 2).

Таблиця 2

### Розподіл балів за модулями

Види діяльності	Кількість балів
<b>Змістовний модуль 1. Спортивне орієнтування, орієнтування бігом.</b>	<b>100</b>
Модульна контрольна робота. Виконання 20 тестових завдань на знання умовних знаків спортивних карт	20
Подолання контрольної дистанції з орієнтування за вибором	60
Самостійна робота студентів оцінюється за написанням студентом тесту з	20

10 контрольних питань за тематикою модуля	
<b>Змістовний модуль 2. Спортивний туризм, скандинавська ходьба.</b>	<b>100</b>
Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки	30
Проведення окремих частин заняття	20
Подолання контрольної дистанції зі спортивної ходьби	30
Самостійна робота студентів оцінюється за написанням студентом тесту з 10 контрольних питань за тематикою модуля	20

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка та участь у міжнародних спортивних змаганнях) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму»

### 10.1. Критерії оцінювання написання тестових завдань

#### «Умовні знаки спортивних карт»

(оцінюється до 20 балів)

За кожен 1 правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (20 питань x 1 бал = 20 балів).

Бланк відповідей на тестові завдання

#### «Умовні знаки спортивних карт»

Тест № \_\_\_\_\_

Виконав (ла) студент (ка) \_\_\_\_\_  
(Прізвище, ім'я студента)

Факультет \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_ Курс \_\_\_\_\_ Група \_\_\_\_\_

Відповіді на тест

№	Відповідь студента	<i>*Зауваження викладача</i>	№	Відповідь студента	<i>*Зауваження викладача</i>
---	--------------------	------------------------------	---	--------------------	------------------------------

1	2	3
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

1	2	3
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Дата виконання \_\_\_\_\_ 2027 р.

Де: колонка 1 - цифри від 1 до 20 означають номер запитання;  
 колонка 2 - записати літери а, б, в ... – обрану відповідь  
 (можливі декілька відповідей на одне питання);  
 колонка 3 - зауваження викладача, якщо відповідь невірна.

<p><i>*Кількість вірних відповідей</i> ____ <i>*Оцінка в балах за виконання тесту</i> ____</p> <p><i>Викладач</i> _____ <i>(підпис)</i> <i>*Дата перевірки</i> _____ .202__ р.</p> <p><i>* - заповнює викладач</i></p>
--

Оцінка від 0 до 20 балів за виконання тесту.

[Бланк відповідей на тестові завдання Умовні знаки спортивних карт](#)

### **10.2. Критерії оцінювання студентів за подолання залікової дистанції з орієнтування за вибором або дистанції скандинавської ходьби (оцінюється до 60 балів)**

Кількість набраних балів за знайдені КП з урахуванням контрольного часу дорівнює кількості балів до модуля/атестації.

За кожний знайдений і відмічений у карточці для відмітки КП студенту нараховується 3-5 балів (в залежності від кількості встановлених КП на дистанції). За перевищення контрольного часу, за кожну повну хвилину, з суми набраних балів віднімається 1 бал.

### 10.3. Критерії оцінювання самостійної роботи

*(оцінюється до 20 балів)*

Самостійна робота студентів оцінюється за написанням студентом тесту з 10 контрольних питань за тематикою модуля.

За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 2 бали (10 питань x 2 бали = 20 балів).

### 10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену

*(оцінюється до 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до 10 балів (2 питання по 10 балів = 20 балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань x 1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи спортивного орієнтування і туризму» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. № 10).

- Ця робоча програма.

- Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів.

- Завдання для самосійної роботи студентів.

- Відео фрагменти навчального матеріалу.

- Електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Офіційний сайт громадської організації «Федерація спортивного орієнтування України» [Електронний ресурс] <https://orienteering.org.ua/> (Правила змагань, офіційні документи)

2. Офіційний сайт громадської організації «Федерація спортивного туризму України» [Електронний ресурс] <https://www.fstu.com.ua> (Офіційні документи)

3. В'ячеслав Пархоменко, Олександра Пархоменко. Спортивне орієнтування. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Київ: НУБіП України, 2023. 54 с. (Є в бібліотеці в електронному варіанті)

4. Пархоменко В.К., Пархоменко О.В. Види змагань зі спортивного орієнтування [Електронний ресурс] <https://nubip.edu.ua/node/9142>

5. Пархоменко В.К. Методична розробка. Основні умовні знаки спортивних карт [Електронний ресурс] <https://nubip.edu.ua/node/9142>

6. Положення про Єдину спортивну класифікацію України (2021). [Електронний ресурс] [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/polozhennya\\_iesku\\_redakciya\\_vid\\_2021.04.13posvidchennya\\_stanom\\_22.12.2021\\_0.doc](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/polozhennya_iesku_redakciya_vid_2021.04.13posvidchennya_stanom_22.12.2021_0.doc)

7. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (2021) [Електронний ресурс] [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-orientuvannya\\_2021.04.23\\_0.pdf](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-orientuvannya_2021.04.23_0.pdf)

8. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму (2021) [Електронний ресурс] [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu\\_2021.04.15.pdf](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu_2021.04.15.pdf)

9. Пронтішева Л.П. Спортивне орієнтування. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця: ФОП Главацька Р.В., 2010. 118 с.

10. Статут громадської організації «Федерація спортивного орієнтування України» [Електронний ресурс] <https://cloud.orienteing.org.ua/s/wfMK2Hc6b6PcaZX>

11. Статут «Федерації спортивного туризму України» [Електронний ресурс] <https://drive.google.com/file/d/1nCp5qF5bo6tGk0GIVjB50i-3X2jfayKD/view>

#### **Додаткові:**

1. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних змагань в Україні зі спортивного орієнтування на поточний рік [Електронний ресурс] <https://nubip.edu.ua/node/9142>

2. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних змагань в Україні зі спортивного туризму на поточний рік [Електронний ресурс] <https://nubip.edu.ua/node/9142>

3. Краснов В.П. Лисенко С.Г., Пархоменко В.К. Туризм. Навчально-методичний посібник. Ніжин: Ніжинський державний університет імені Микли Гоголя, 2013. – 45 с.

4. Легенди контрольних пунктів [Електронний ресурс] [ISCD 2018](#)

5. Міжнародні вимоги до спортивних карт [Електронний ресурс] [ISOM 2017-2](#)

6. Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт [Електронний ресурс] [ISSprOM 2019](#)

7. Міжнародні вимоги до карт зі спортивного орієнтування на лижах. ISSkiOM 2019\_ukr [Електронний ресурс] [https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISSkiOM2019\\_ukr](https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISSkiOM2019_ukr)

8. Наказ Міністерства молоді та спорту України Про затвердження Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України на поточний рік [Електронний ресурс] <https://mms.gov.ua/sport/yedinij-kalendarnij-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv>

9. Сайт відокремленого підрозділу ГО «Федерація спортивного орієнтування України» в місті Києві [Facebook https://www.facebook.com/OrienteeringKyiv](https://www.facebook.com/OrienteeringKyiv)

10. Сайт київської федерації спортивного туризму [Електронний ресурс] <http://kmfst.kiev.ua/>

9. Спортивне орієнтування. Дистанційне навчання. [Електронний ресурс] <https://sites.google.com/view/dnectks/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5->

[%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F](https://www.mountain.net.ua/turistsko-sportivniy-slovník-dovidnik/)

10. Туристсько-спортивний словник-довідник. [Електронний ресурс]  
<https://www.mountain.net.ua/turistsko-sportivniy-slovník-dovidnik/>

11. Умовні знаки для орієнтування в школах [Електронний ресурс]  
[School-O 2019](#)

12. Умовні знаки карт зі спортивного орієнтування на лижах [Електронний ресурс]  
[ISSkiOM 2014](#)

13. Умовні знаки карт зі спортивного орієнтування на велосипедах [Електронний ресурс]  
[ISMTO 2012](#)

14. Уроки спорту - Спортивне орієнтування. Відеофільм зі спортивного орієнтування [Електронний ресурс]  
<https://www.youtube.com/watch?v=NEbpoNSGUn4>

15. 2022 Innsbruck Alpine Trailrun Festival - OFFICIAL EVENT VIDEO (IATF). Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс]  
<https://www.youtube.com/watch?v=X8sgsfcZpzo>

16. Go Hard Or Go Home - The Hubmann Brothers Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс]  
<https://www.youtube.com/watch?v=FnE-hftGQoU>

17. Train Hard Win Easy - The Hubmann Brothers. Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс]  
<https://www.youtube.com/watch?v=tZ7LCzFr3TQ>

18. Tracking Down Judith Wyder - 4-time Orienteering World Champion | ALL4o.com Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс]  
<https://www.youtube.com/watch?v=AKZ70eqTTX4>

19. GTWS 2021/ DOLOMYTHS RUN/ 10MIN RECAP. Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс]  
<https://www.youtube.com/watch?v=TROBXJZs378>