



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність –017 Фізична культура і спорт
Освітня програма - бакалавр
Рік навчання - 2026-2027, семестр 8
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Пархоменко В'ячеслав Кузьмович
098 700-04-27
parhvk@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання дисципліни «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму» є формування у студентів теоретичних і засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; формування навичок 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.

Завдання:

- 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;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- сформувані навички в техніці виконання базових вправ спортивного орієнтування (орієнтування бігом) і спортивного туризму (скандинавська ходьба);
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформувані чітке уявлення про послідовність методики викладання спортивного орієнтування і 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.
- ЗК4. 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.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
Змістовий модуль 1. Спортивне орієнтування. Орієнтування бігом.				
Тема 1.1 Історія розвитку спортивного орієнтування в світі, Україні, НУБіП України. Основні поняття, термінологія. Відеофільми про спортивне орієнтування.	12 год: 2 – л.; 4 – пр.; 6 – с. р.	<u>Знати:</u> історію спортивного орієнтування, досягнення українських спортсменів <u>Уміти:</u> оцінити історичний розвиток виду спорту	Виконати тести за темою заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
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 год: 2 – л.; 4 – пр.; 6 – с. р.	<u>Знати:</u> перелік нормативних документів, умови присвоєння спортивних розрядів і звань зі спортивного орієнтування, користь від занять видом спорту. <u>Уміти:</u> швидко користуватися нормативними документами, розуміти спортивну класифікацію	Виконати тести за темою заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.3. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Дисципліни зі	18 год: 2 – л.; 8 – пр.; 8 – с. р.	<u>Знати:</u> структуру правил змагань, умовні знаки карт зі спортивного орієнтування,	Подолати різні види дистанцій з	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно

спортивного орієнтування. Умовні знаки спортивних карт. Орієнтування бігом.		характеристику виду змагань – орієнтування бігом. Уміти: орієнтуватися на місцевості за допомогою спортивної карти і компаса.	орієнтуван ня бігом	критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.4. Організація роботи тренера у ЗВО різних ступенів, спортивних організаціях. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР. Спортивна документація тренера.	14 год: 2 – л.; 6 – пр.; 6 – с. р.	Знати: документи які регламентують роботу тренера-викладача з виду спорту Уміти: використовувати, скласти документи, які регламентують роботу тренера-викладача з виду спорту	Виконати тести за темою заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.5. Організація спортивних змагань. Перегляд, суддівство, участь у змаганнях зі спортивного орієнтування.	12 год: 0 – л.; 2 – пр.; 10 – с. р.	Знати: ознайомитися зі структурою, змістом правил спортивних змагань зі спортивного, ознайомитися з організацією цих змагань Уміти: швидко застосовувати правила спортивних змагань для прийняття рішень	Виконати тести за темою заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за змістовим модулем 1	68 год: 8 – л.; 24 – пр.; 36 – с. р.			
Змістовний модуль 2 Теоретичні та методичні засади підготовки футболістів				
Тема 2.1. Історія розвитку спортивного туризму в світі, Україні, НУБіП України. Основні поняття, термінологія. Відеофільми про різні види туризму.	14 год: 2 – л.; 4 – пр.; 8 – с. р.	Знати: історію розвитку спортивного туризму в Україні, НУБіП України Уміти: оцінити історичний розвиток виду спорту	Виконати тести за темою заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
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 год: 2 – л.; 4 – пр.; 8 – с. р.	Знати: перелік нормативних документів, умови присвоєння спортивних розрядів і звань зі спортивного туризму, користь від занять видом спорту. Уміти: швидко користуватися нормативними документами, розуміти спортивну класифікацію	Виконати тести за темою заняття	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

Тема 2.3. Правила змагань зі спортивного туризму. Дисципліни спортивного туризму. Скандинавська ходьба. Організація спортивних змагань.	14 год: 2 – л.; 4 – пр.; 8 – с. р.	<u>Знати:</u> структуру правил змагань зі спортивного туризму, характеристику виду змагань – скандинавська ходьба. <u>Уміти:</u> швидко застосовувати правила спортивних змагань для прийняття рішень	Виконати тести за темою заняття, подолати дистанцію зі скандинавської ходьби	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 2.4. Перегляд, суддівство, участь у змаганнях зі скандинавської ходьби.	10 год: 0 – л.; 2 – пр.; 8 – с. р.	<u>Знати:</u> ознайомитися з організацією змагань, тренувань <u>Уміти:</u> організувати навчальне заняття з подолання дистанції	Ознайомитися з організацією змагань зі спортивного туризму.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Всього за змістовим модулем 2	52 год: 6 – л.; 14 – пр.; 32 – с. р.			
Всього за курс – 120 год: 14 год – лекції; 38 год – практичні; 68 год – самостійна робота				

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (екзамен), що складає 30% ваги.

Розподіл балів, які отримують студенти, за видами навчальної діяльності

Види діяльності	Кількість балів
Змістовний модуль 1. Спортивне орієнтування, орієнтування бігом.	100
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 10 контрольних питань за тематикою модуля	20
Змістовний модуль 2. Спортивний туризм, скандинавська ходьба.	100
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

Шкала оцінювання

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

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	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).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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)

Рекомендовані джерела інформації

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_2021.04.13posvidchen_nya_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
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
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.orienteering.org.ua/s/wfMK2Hc6b6PcaZX>
11. Статут «Федерації спортивного туризму України» [Електронний ресурс] <https://drive.google.com/file/d/1nCP5qF5bo6tGk0GIVjB50i-3X2jfayKD/view>

12. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних змагань в Україні зі спортивного орієнтування на поточний рік [Електронний ресурс] <https://nubip.edu.ua/node/9142>
13. Єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних змагань в Україні зі спортивного туризму на поточний рік [Електронний ресурс] <https://nubip.edu.ua/node/9142>
14. Краснов В.П. Лисенко С.Г., Пархоменко В.К. Туризм. Навчально-методичний посібник. Ніжин: Ніжинський державний університет імені Микли Гоголя, 2013. – 45 с.
15. Легенди контрольних пунктів [Електронний ресурс] [ISCD 2018](#)
16. Міжнародні вимоги до спортивних карт [Електронний ресурс] [ISOM 2017-2](#)
17. Міжнародні вимоги до спринтерських спортивних карт [Електронний ресурс] [ISSprOM 2019](#)
18. Міжнародні вимоги до карт зі спортивного орієнтування на лижах. ISSkiOM 2019_ukr [Електронний ресурс] https://cloud.orienteing.org.ua/s/ISSkiOM2019_ukr
19. 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/yediniy-kalendarnij-plan-fizkulturno-ozdorovchih-ta-sportivnih-zahodiv>
20. 9. Сайт відокремленого підрозділу ГО «Федерація спортивного орієнтування України» в місті Києві [Facebook https://www.facebook.com/...>Orienteering Kyiv](https://www.facebook.com/...>OrienteeringKyiv)
21. 10. Сайт київської федерації спортивного туризму [Електронний ресурс] <http://kmfst.kiev.ua/>
22. [Спортивне орієнтування. Дистанційне навчання.](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) [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>
23. Туристсько-спортивний словник-довідник. [Електронний ресурс] <https://www.mountain.net.ua/turistsko-sportivniy-slovník-dovidnik/>
24. Умовні знаки для орієнтування в школах [Електронний ресурс] [School-O 2019](#)
25. Умовні знаки карт зі спортивного орієнтування на лижах [Електронний ресурс] [ISSkiOM 2014](#)
26. Умовні знаки карт зі спортивного орієнтування на велосипедах [Електронний ресурс] [ISMTO 2012](#)
27. Уроки спорту - Спортивне орієнтування. Відеофільм зі спортивного орієнтування [Електронний ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=NEbpoNSGUn4>
28. 2022 Innsbruck Alpine Trailrun Festival - OFFICIAL EVENT VIDEO (IATF). [Відеофільм зі спортивного орієнтування.](#) [Електронний ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=X8sgsfzPzo>
29. [Go Hard Or Go Home - The Hubmann Brothers](#) Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=FnE-hftGQoU>
30. [Train Hard Win Easy - The Hubmann Brothers.](#) Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=tZ7LCzFr3TQ>
31. [Tracking Down Judith Wyder - 4-time Orienteering World Champion | ALL4o.com](#) Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=AKZ70eqTTX4>
32. [GTWS 2021/ DOLOMYTHS RUN/ 10MIN RECAP.](#) Відеофільм зі спортивного орієнтування. [Електронний ресурс] <https://www.youtube.com/watch?v=TROBXJZs378>