

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ



Викладач курсу:



Народився 30 січня 1984 року у с. Володимирівка, Вільнянського району Запорізькою області. Освіта – 2007 року закінчив з відзнакою факультет Фізичного виховання Запорізького національного університету та отримав повну вищу освіту за спеціальністю «Фізичне виховання», здобув кваліфікацію магістра фізичного виховання і спорту, викладача вищих навчальних закладів, менеджера екологічного і спортивного туризму. 2008 - 2010 роки викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму, факультету «Фізичного виховання» Запорізького національного університету. 2010 - 2013 роки аспірант Запорізького національного університету за спеціальністю – 13.00.03 – «Корекційна педагогіка». З 1 листопада 2013 року працює старшим викладачем кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, факультету «Фізичного виховання» Запорізького національного університету. Захистив дисертаційне дослідження при Інституті спеціальної педагогіки НАПН України, на тему: «Корекція рухової сфери в учнів з вадами слуху засобами оздоровчого туризму». Відзначений подякою ректора за успішну науково-дослідну діяльність.

ОПИС КУРСУ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Спортивне орієнтування» є формування у студентів теоретичних знань, практичних навичок та вмінь, необхідних для організації, проведення та участі у спортивному орієнтуванні. Студенти повинні навчитися користуватися спеціальними картами, компасом, GPS-пристроями та іншими інструментами для ефективної навігації в різних природних умовах. Також мета курсу включає розвиток фізичних якостей, навичок швидкого прийняття рішень, витривалості та вміння працювати в команді.

Курс надає студентам важливі навички та знання, які роблять їх конкурентоспроможними на сучасному ринку праці в галузі фізичної культури, спорту, туризму та освіти, оскільки сприяє формуванню в майбутніх фахівців компетенцій, актуальних для роботи в різних сферах: розвиток лідерських та організаційних здібностей; озброєння методиками проведення спортивних і туристичних заходів, змагань, таборів та походів, що є затребуваними у сфері фізичної культури, відпочинку, рекреації та спортивно-оздоровчого туризму, а також у закладах освіти та оздоровлення; ознайомлення з інноваційними технологіями, такими як GPS-навігатори та мобільні додатки для орієнтування, з сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями; надання методичних знань щодо проведення занять зі спортивного орієнтування для різних вікових груп, що розширює можливість працювати в школах, спортивних секціях та позашкільних освітніх установах.

Лабораторні заняття

Тема 1. Основні цілі та завдання спортивного орієнтування, як виду спорту:

- визначення та суть спортивного орієнтування
- різновиди спортивного орієнтування (бігом, на велосипедах, на лижах та ін).
- соціально-педагогічне значення спортивного орієнтування для різних вікових груп
- навички та якості, які розвиваються під час занять спортивним орієнтуванням
- спортивне орієнтування як освітній інструмент

Тема 2. Орієнтування та рух по місцевості:

- значення та принципи орієнтування на місцевості
- картографічні основи орієнтування
- робота з картою та компасом
- методи орієнтування на місцевості
- планування маршруту на місцевості
- техніка та тактика руху по різній місцевості
- техніка безпеки під час руху на місцевості
- визначення відстаней та напрямків
- практичні вправи з орієнтування
- практичні заняття з орієнтування на місцевості (проведення тренувальних маршів)
- розбір типових помилок під час орієнтування та способи їх уникнення

Тема 3. Організація початкової підготовки з орієнтування:

- мета та завдання початкової підготовки з орієнтування
- планування та організація навчального процесу
- необхідне спорядження та обладнання для початкового рівня
- теоретична підготовка новачків
- практичні навички початкового рівня
- методи навчання на початковому етапі
- фізична підготовка орієнтувальників-початківців
- основи техніки безпеки під час занять орієнтуванням
- оцінювання та контроль початкової підготовки

Лабораторні заняття

Тема 4. Проведення практичної підготовки з орієнтування:

- мета та завдання практичної підготовки з орієнтування
- планування практичних занять
- методика проведення практичних занять
- практичні вправи для розвитку навичок орієнтування
- проведення тренувань на різних типах місцевості
- фізична підготовка під час практичних занять
- техніка безпеки під час проведення практичних занять
- оцінювання рівня практичної підготовки
- організація тренувальних змагань та контрольних маршрутів

Тема 5. Тактика окремих видів змагань зі спортивного орієнтування:

- поняття тактики в спортивному орієнтуванні
- тактичні прийоми в спортивному орієнтуванні.
- різновиди тактики залежно від дистанції
- тактичні особливості нічного орієнтування
- тактика командних видів змагань (естафети, командні рогейни)
- вплив рельєфу та погодних умов на вибір тактики
- розподіл сил і ресурсів під час змагань
- аналіз помилок та тактичних рішень

Тема 6. Змагання з орієнтування:

- класифікація змагань зі спортивного орієнтування
- етапи організації змагань зі спортивного орієнтування
- маркування дистанцій та постановка контрольних пунктів
- види контрольних пунктів та їх правильне розташування на місцевості.
- роль суддів та організаторів у проведенні змагань
- тактика та стратегія змагань зі спортивного орієнтування
- особливості проведення різних видів змагань
- підведення підсумків та аналіз результатів змагань

Самостійна робота

Тема 1. Розвиток спортивного орієнтування в Україні та світі

Питання:

1. Історія спортивного орієнтування.
2. Розвиток спортивного орієнтування в Україні.
3. Міжнародний розвиток спортивного орієнтування.
4. Майбутнє спортивного орієнтування.

Тема 2. Використання сучасних технологій для орієнтування

Питання:

Основи використання сучасних технологій.

Використання мобільних додатків.

Технології на змаганнях.

Перспективи розвитку.

Тема 3. Організація змагань для початківців

Питання:

1. Основи організації змагань.
2. Підготовка дистанції.
3. Організація учасників та суддівства.
4. Техніка безпеки та медичне забезпечення.

Самостійна робота

Тема 4. Психологічна підготовка під час практичних занять

Питання:

Основи психологічної підготовки.

Методи розвитку психологічної стійкості.

Психологічна підготовка до змагань.

Методи подолання стресу та швидкого відновлення.

Тема 5. Психологічні аспекти тактики на змаганнях

Питання:

Основи психологічних аспектів тактики.

Методи розвитку психологічної стійкості в спортивному орієнтуванні.

Психологічна підготовка до змагань.

Методи подолання стресу та швидкого відновлення.

Тема 6. Безпека під час проведення змагань зі спортивного орієнтування:

Питання:

Основи безпеки під час змагань зі спортивного орієнтування.

Заходи безпеки до змагань.

Безпека під час проведення змагань:

Заходи безпеки після змагань.

Запобігання травмам та нещасним випадкам.