

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

Орієнтування і топографія

підготовки бакалавра

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента Орієнтування і топографія підготовки бакалаврів

Розробник:

Дем'янчук О. Г. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Томащук О. Г.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

протокол № 2 від 03 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Белікова Н.О.)

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
денна форма навчання	А Освіта А 4 Середня освіта Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура Освітній рівень Бакалавр	Вибірковий
Кількість годин /кредитів 150 /5		Рік навчання: 2
ІНДЗ: нема		Семестр:4
		Лекції: 10
		Практичні (семінари): 20 год.
		Самостійна робота: 110 год.
		Консультації: 10 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
заочна форма навчання	А Освіта А 4 Середня освіта Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура Освітній рівень Бакалавр	Вибірковий
Кількість годин /кредитів 150 /5		Рік навчання: 2
ІНДЗ: нема		Семестр:4
		Лекції: 4
		Практичні (семінари): 6 год.
		Самостійна робота: 122 год.
		Консультації: 18 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача

ІІІ: Дем'янчук Олена Григорівна

Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Посада: доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації

Контактна інформація: +380506107413,

demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ:
<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. Метою вивчення освітнього компонента «Орієнтування і топографія» є формування у майбутніх фахівців системи спеціальних знань, вмінь та навичок, які є необхідними для науково-обґрунтованого здійснення навчального і тренувального процесів, змагальної і спортивно-прикладної діяльності з учнівською і студентською молоддю в системі навчально-виховних закладів України.

У процесі опанування курсу здобувачі освіти (ЗО) повинні здобути необхідні систематизовані знання з теоретичних, законодавчих основ орієнтування та топографії, а також особливостей організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування.

2. Мета і завдання освітнього компонента. Мета викладання ОК «Орієнтування і топографія» - сформувати у ЗО уявлення щодо формування системи знань з теоретичних, законодавчих основ орієнтування; ознайомитись з топографічними знаками та умовними позначеннями карт; особливостями організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування, туристських походів з різними віковими групами.

Вирішення питань, які ставить предмет орієнтування і топографії - є актуальним завданням сьогодення і майбутнього часу нашого суспільства. Головним **завданням** тут є вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти і компасу; організовувати та проводити масові заходи.

3. Soft skills. які формуються та розвиваються у процесі вивчення освітнього компоненту «*Спортивне орієнтування і топографія*»: критичне мислення та прийняття рішень, командна робота та комунікація, тайм-менеджмент, просторове мислення, стресостійкість та емоційна саморегуляція, мобільність та гнучкість мислення, навички безпечної поведінки у природних умовах, самоорганізація та дисциплінованість, навички аналізу і рефлексії, відповідність до умов невизначеності.

4. Структура освітнього компонента.

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам роб.	Конс	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Науково-методичні та організаційні основи розвитку орієнтування						
Тема 1. Суть, значення, завдання орієнтування і топографії в системі освіти.	15	2	2	10	1	ДС, РМГ/7
Тема 2. Топографія, як наука. Основи топографії.	15	-	2	12	1	ВПЗ, РМГ/7
Тема 3. Історія розвитку орієнтування.	17	2	2	12	1	РМГ, ДС/7
Тема 4. Сучасний стан та перспективи розвитку орієнтування в Україні	13	-	2	10	1	ДС, РМГ/7 МКР Тестовий контроль <u>15 б.</u>
Разом за модулем 1	60	4	8	44	4	43
Змістовий модуль 2. Основи спортивного орієнтування.						
Тема 5. Умовні позначення топографічних карт	14	1	2	10	1	РМГ, ВПЗ/7
Тема 6. Умовні позначення спортивних карт	14	1	2	10	1	РМГ, ВПЗ/7
Тема 7. Основи орієнтування на місцевості	17	2	2	12	1	ДС, ВПЗ/7
Тема 8. Правила змагань зі спортивного орієнтування. Види дистанцій у спортивному орієнтуванні.	17	2	2	12	1	ВПЗ, РМГ, ВПЗ/7
Тема 9. Організація і проведення змагань зі спортивного орієнтування. Спорядження в спортивному орієнтуванні	13	-	2	10	1	ДС, РМГ, ВПЗ/ 7
Тема 10. Регламент змагань зі спортивного орієнтування.	15	-	2	12	1	ВПЗ/7 МКР Тестовий контроль <u>15 б.</u>
Разом за модулем 2	90	6	12	66	6	57
Всього годин/ Балів	150	10	20	110	10	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, РМГ – робота в малих групах, ВПЗ виконання практичного завдання; Т – тести.

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам роб.	Конс	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Наукові та історичні аспекти орієнтування і топографії						
Тема 1. Суть, значення, завдання орієнтування і топографії в системі освіти.	27	2	2	20	3	ДС, РМГ, ВПЗ/20
Тема 2. Історія розвитку орієнтування. Сучасний стан та перспективи розвитку орієнтування в Україні.	23	-	-	20	3	ДС/СО
Тема 3. Топографія, як наука. Основи топографії.	25	-	2	20	3	ВПЗ, РМГ/20 Тестовий контроль <u>15 б.</u>
Разом за модулем 1	75	2	4	60	9	55
Змістовий модуль 2. Організаційні основи спортивного орієнтування.						
Тема 4. Умовні позначення карт. Основи орієнтування на місцевості.	23	-	-	20	3	ДС/СР
Тема 5. Спорядження учасників у спортивному орієнтуванні	23	-	-	20	3	ДС/СР
Тема 6. Організація і проведення спортивних змагань зі спортивного орієнтування. Види дистанцій у спортивному орієнтуванні. Регламент змагань.	29	2	2	22	3	РМГ, ВПЗ/ 20 РЗ/10 Тестовий контроль <u>15 б.</u>
Разом за модулем 2	75	2	2	62	9	45
Всього годин/ Балів	150	4	6	122	18	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, РМГ – робота в малих групах, СР - самостійна робота, ВПЗ – виконання практичного завдання, РЗ – регламент змагань, Т – тести.

5. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Перелік питань
1.	Правила змагань зі спортивного орієнтування.
2.	Виконавчі органи управління в орієнтуванні.
3.	Історія розвитку спортивного орієнтування.
4.	Види змагань зі спортивного орієнтування.
5.	Особливості помилок на дистанції, шляхи їх усунення.
6.	Правила техніки безпеки під час проходження траси.
7.	Надання першої медичної допомоги при ушкодженнях.
8.	План і карта. Спортивна карта. Топографічна карта.
9.	Зображення рельєфу місцевості на картах.
10.	Умовні знаки, їх підрозділи (масштабні, внемасштабні, лінійні).
11.	Особливості фізичної підготовки спортсменів, її основні принципи.
12.	Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні.
13.	Основи тактичної підготовки у спортивному орієнтуванні.
14.	Контроль подоланої відстані. Засоби контролю.
15.	Методи фізичної підготовки орієнтувальника.
16.	Методи психологічної підготовки у спортивному орієнтуванні.
17.	Основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні.
18.	Визначення точки знаходження на місцевості.
19.	Вибір шляху та швидкості орієнтувальником.
20.	Аналіз втрат часу на дистанції.
21.	Подолання природних перешкод під час проходження дистанції.
22.	Спортивні тренування орієнтувальників.
23.	Харчування спортсмена-орієнтувальника.
24.	Суддівство змагань зі спортивного орієнтування.
25.	Правила змагань з орієнтування за вибором.
26.	Правила змагань з орієнтування по маркірованій трасі.
27.	Правила змагань з орієнтування у позначеному напрямку.
28.	Прикладне значення спортивного орієнтування.

IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з дисципліни «Орієнтування і топографія» – це оцінювання навчальних досягнень студента з усіх видів аудиторної роботи протягом навчального семестру.

Критеріями оцінки є: для усних відповідей:

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

для виконання практичних завдань:

- повнота розкриття питання;
- цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;

Здобувач освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у *неформальній* та *інформальній* освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки від 29.08.2024 р., зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту **10 балів**;
- підготовка конкурсної наукової роботи – не більше 10 балів;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі – **15 балів**, на II-у етапі – **20 балів**;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з теорії та методики фізичного виховання – **30 балів**;
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах – **15 балів**.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації: статті – **8 балів**; тез – **4 балів**;
- волонтерська діяльність: за один захід – **3-5 бали (максимум 15 балів)**;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня – **15 балів**;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу – **40 балів**, Європи – **30 балів**, України – **25 балів**, діючий МСМК – **30 балів**, діючий МС – **25 балів**, діючий КМС – **20 балів**, діючий I розряд – **10 балів**).

Підсумкова оцінка за вивчення предмета виставляється за 100-бальною шкалою.

Академічна доброчесність: очікується, що роботи здобувачів освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів одногрупників, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу в команді. На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід.

Практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання

V. Підсумковий контроль

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Питання, які виносяться на залік:

1. Умовні позначення та масштаби карт.
2. Основи спортивного орієнтування.
3. Класифікація змагань зі спортивного орієнтування.
4. Особливості спортивної карти, її характерні особливості.
5. Вимоги до спорядження спортсмена-орієнтувальника.
6. В чому полягає зміст роботи з картою?
7. Класифікація умовних знаків.
8. Які основні завдання орієнтування на місцевості?
9. Проведення змагань з орієнтування.
10. Знаки та умовні позначення спортивних та топографічних карт.
11. Основні види змагань зі спортивного орієнтування.
12. Особливості організації та проведення змагань зі спортивного орієнтування.
13. Дотримання техніки безпеки при проходженні дистанцій.
14. Історія розвитку спортивного орієнтування.
15. Спорядження спортсмена-орієнтувальника.
16. Правила техніки безпеки під час проходження траси.
17. Надання першої медичної допомоги при ушкодженнях.
18. План і карта. Спортивна карта. Топографічна карта.
19. Зображення рельєфу місцевості на картах.
20. Умовні знаки, їх підрозділи (масштабні, внемасштабні, лінійні).
21. Визначення напрямку руху за азимутом.
22. Спостереження за місцевістю.
23. Контроль відстані. Засоби контролю.
24. Відмітка про проходження КП.
25. Прийоми орієнтування за картою.
26. Орієнтування карти за компасом.
27. Визначення точки знаходження.
28. Вибір шляху та швидкості.
29. Аналіз втрат часу та дистанції.
30. Суддівство змагань зі спортивного орієнтування.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90 – 100	Зараховано
82 – 89	
75 - 81	
67 -74	
60 - 66	
1 – 59	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна література

1. Астапова Т.М., Наточій М.С. Розробки занять зі спортивного орієнтування. Заг. ред. В.А. Редіна, Харків, 2024. 59 с. <https://st.kharkov.ua/wp-content/uploads/2025/01/ROZROBKU-ZANYAT-1.pdf>

2. Основи спортивного орієнтування : [навчальний посібник] / уклад. А.А. Слобожанінов, С.В. Мединський, Я.П. Галан, П.А. Слобожанінов. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. 128 с.

3. Спортивне орієнтування. Поняття про спортивне орієнтування. Основи топографії. Початковий рівень: Навчально-методичний посібник / Укл. Т. М. Жиленко. Запоріжжя: КЗ «ЗОЦТКУМ» ЗОР, 2012. 88 с.

Додаткова література

1. Ірина Войтович, Олена Дем'янчук, Ніна Деделюк. «Пліч-о-пліч» – всеукраїнські шкільні ліги» як дієвий засіб залучення дітей до занять спортивним орієнтуванням. (2024). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(68), 40-45. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-40-45>

2. Дем'янчук О. Г. Позитивні аспекти введення спортивного орієнтування в програму фізичної культури. *Перспективи розвитку науки, освіти та технологій в контексті євроінтеграції: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Полтава, 18 серпня 2022 р.). Полтава: ЦФЕНД, 2022. С. 86.

3. [Дем'янчук Олена. Тенденції розвитку спортивного орієнтування у Волинській області. Історія фізичної культури і спорту народів Європи \[текст\]: зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. \(27 верес. 2022 р.\)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 64-65.](#)

Інтернет-ресурси

1. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування (23.04.2021р.) <https://cloud.orienteing.org.ua/s/kYHNrYDzXd2zMzF>

2. Топографія. Військова топографія. Орієнтування на місцевості.
<https://naurok.com.ua/topografiya-viyskova-topografiya-orientuvannya-na-miscevosti-20095.html>

3. Умовні знаки топографічних карт і планів.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://geodesy.udau.edu.ua/assets/files/2021/2022/metodichka_umovni-znaki_dribnomasshtabni_20.pdf&ved=2ahUKEwjI_a-znNySAxVRDRAIHbENEoIQFnoECCwQAQ&usg=AOvVaw31XQm9lybbThWgDqCy2O15