

Методичні матеріали для вчителів фізичної культури

НФК – СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

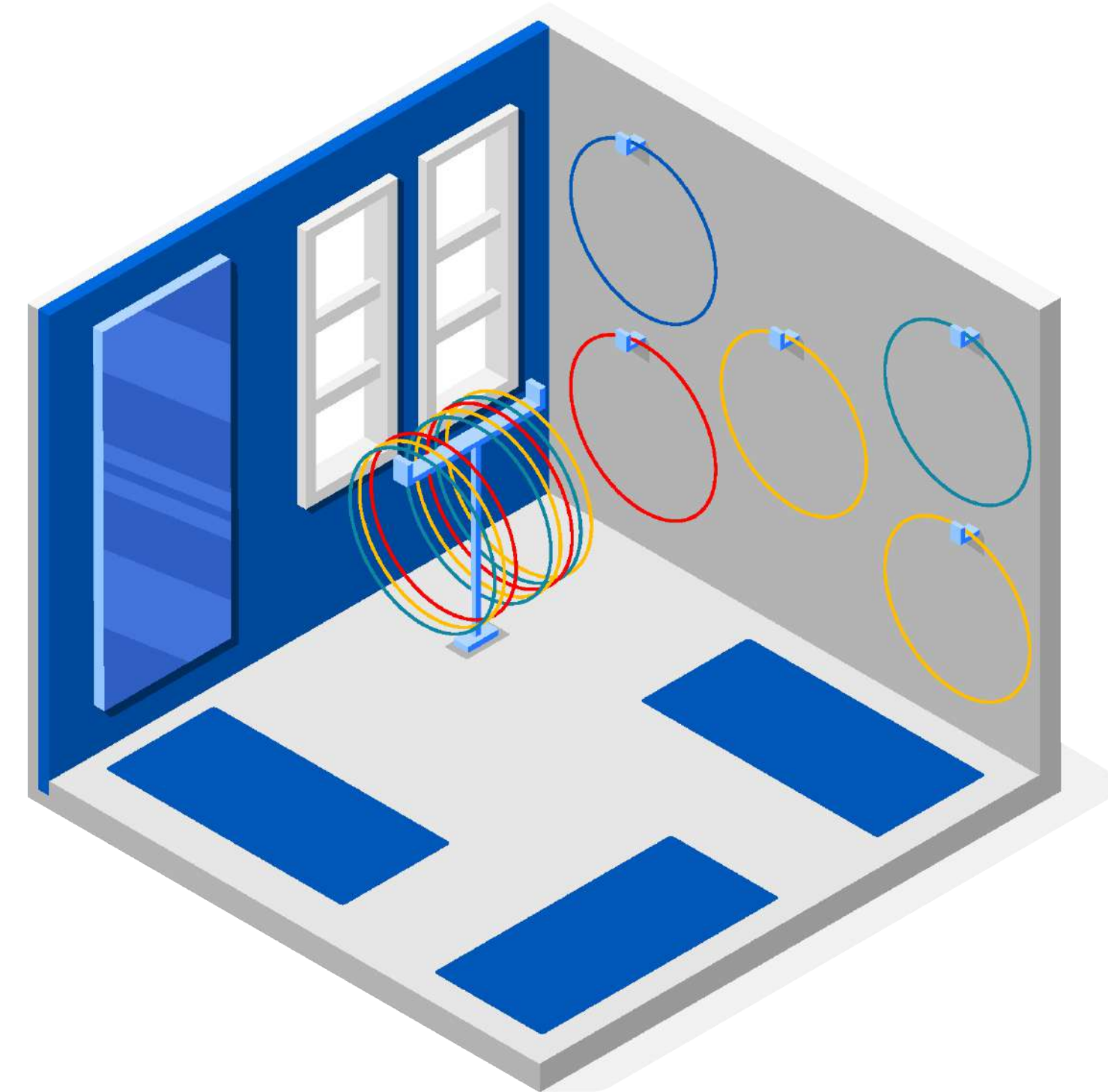
Розроблено ГО “Об’єднані спортом”
та KYIV REGION

ПОЧАТКОВИЙ
РІВЕНЬ НАВЧАННЯ



НА КОГО РОЗРАХОВАНИЙ КУРС?

Матеріали стануть у пригоді вчителям фізичної культури **для проведення модуля «Спортивне орієнтування», підготовки школярів до участі у змаганнях "Шкільні ліги зі спортивного орієнтування»,** урізноманітнення уроків фізичної культури та занять у секціях.



ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Отримання базових компетенції з організації та проведення уроків та позаурочних занять зі спортивного орієнтування на різних локаціях у школі (спортивна зала, приміщення школи, пришкільна територія).

Розробники курсу



Громадська організація "Об'єднані спортом".

Наша місія – популяризація здорового способу життя та фізичної активності серед українців через доступ до сімейного спортивного дозвілля та фізичної активності, інноваційних підходів для дітей і дорослих

ДЕРЖАВНА
НАУКОВА
УСТАНОВА



ІНСТИТУТ
МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ
ОСВІТИ

Метою діяльності Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» є наукове і навчально-методичне забезпечення модернізації змісту освіти, процесу виховання, розвитку, соціалізації особистості шляхом проведення фундаментальних і прикладних наукових досліджень, науково-технічних (експериментальних) розробок та впровадження їхніх результатів.

Важливою складовою роботи ІМЗО є супровід реформ Нової української школи, та освітньої галузі «Фізична культура»



Федерація спортивного орієнтування України створена в 1991 році, має 24 відокремлені підрозділи в областях країни.

Збірні команди України регулярно беруть участь у чемпіонатах Європи та світу, етапах Кубків світу з усіх видів спортивного орієнтування. Українські орієнтувальники посідали призові місця на Всесвітніх іграх у 2017 та 2022 роках.



Kyiv Region – клуб спортивного орієнтування. Спортивна команда Kyiv region O-team була створена у 1996 році. Збірні команди України регулярно беруть участь у чемпіонатах Європи та світу, етапах Кубків світу з усіх видів спортивного орієнтування. Українські орієнтувальники були представлені на Всесвітніх іграх у 2017 та 2022 роках.

Розклад

ПРОВЕДЕННЯ МАЙСТЕРКЛАСУ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ



1. Спортивне орієнтування як вид спорту.

- 1.1 Сфери застосування спортивного орієнтування
- 1.2 Види орієнтування
- 1.3 Різновиди дистанцій

2. Карта

- 2.1 Спортивна карта
- 2.2 Інформація на карті
- 2.3 Умовні позначення
- 2.4 Як підготувати карту
- 2.5 Інвентар

3. Проведення шкільних ліг

- 3.1 Чому навчають спортивного орієнтування в школі?
- 3.2 Можливості для проведення занять зі спортивного орієнтування в умовах школи
- 3.3 Алгоритм організації й проведення шкільних змагань
- 3.4 Складання схеми класу, планування дистанції орієнтування
- 3.5 Організація початкового етапу навчання спортивного орієнтування

4. Додаткові матеріали



СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ВИД СПОРТУ

Спортивне орієнтування як вид спорту



Спортивне орієнтування це

- вид спорту, у якому спортсмени, використовуючи лише компас і карту, повинні знайти розташовані на місцевості контрольні пункти за найкоротший час.

- експедиція у світ пригод та відкриттів. Учасники змагаються, переходячи від одного контрольного пункту до іншого, використовуючи лише карту та компас. Це дозволяє не тільки тренувати фізичну активність, але й розвивати навички навігації та стратегічного мислення.

Спортсмени отримують можливість об'єднати фізичні вправи з вивченням природи та азартом змагань. Спортивне орієнтування стає не лише способом активного відпочинку, але і знахідкою для тих, хто шукає нестандартні та цікаві способи тренувань.

- засіб для формування здорового життя. Змагання та тренування стають можливістю для людей випробувати себе, відкрити нові горизонти та знайти нових друзів у цьому унікального виду спорту.

- ◆ Вид спорту, що веде свою історію з XIX століття.
- ◆ Розвинений у 80-ти країнах світу.
- ◆ Входить до програми Дефлімпійських ігор
- ◆ Представлений на Всесвітніх іграх.
- ◆ Є обов'язковим навчальним предметом у школах Швеції, Фінляндії, Данії, Норвегії, Литви та Естонії



Спортивне орієнтування в Україні



В Україні цей вид спорту набуває особливого розквіту завдяки ініціативам та спортивним заходам. Він також увійшов у Шкільні ліги, які наразі активно просуваються з метою залучення більшої кількості дітей до фізичної активності.

За словами експертів, спортивне орієнтування не лише розвиває фізичну активність, але й сприяє формуванню командного духу та розширенню кола однодумців. Цей вид спорту об'єднує людей різного віку та інтересів. Ба більше, вчить, як розвивати навички навігації у природному середовищі.

Перший чемпіонат України з орієнтування пройшов у травні 1963 у м. Каневі, але після утворення незалежної держави спортивне орієнтування в Україні, у зв'язку з настанням економічної кризи й різким зменшенням фінансування спортивних закладів, виявилось на межі розвалу. З часом, завдяки зусиллям ентузіастів, міжнародні змагання зі спортивного орієнтування завітали й до України. І зараз цей вид спорту набуває нової популярності.

Спортивне орієнтування стає все популярнішим серед українців. Замість традиційного тренування у фітнес-залах, люди обирають спробувати спортивне орієнтування як спосіб підтримувати фізичну активність та розвивати навички навігації в природному середовищі.

Спортивне орієнтування в Україні



СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ

1963 (травень) – Перший чемпіонат України з орієнтування бігом (м. Канів)

1963 (жовтень) – Перший чемпіонат СРСР з орієнтування бігом (м. Ужгород)

1964 – Заснована «Українська республіканська секція орієнтування на місцевості»

1968– Перший чемпіонат України з орієнтування на лижах

1991 – Створення Федерації спортивного орієнтування України (ФСОУ)

1995 – Перший український чемпіон світу Юрій Омельченко

2000 – Перші міжнародні змагання в Україні - чемпіонат Європи та Кубок світу з орієнтування бігом (м. Трускавець)

2007 – Чемпіонат світу з орієнтування бігом (м. Київ)

2011 – Чемпіонат світу серед спортсменів з порушеннями слуху (м.Черкаси)

2012 - Чемпіонат Європи та Кубок світу з орієнтування на лижах (м.Суми)

1.1. Сфери застосування спортивного орієнтування



СПОРТ



ВІЙСЬКОВА СПРАВА



ПОДОРОЖІ



НАВЧАННЯ



1.2. Види спортивного орієнтування



- ◆ Foot-O Орієнтування бігом (літнє орієнтування)
- ◆ Ski-O Орієнтування на лижах (зимове орієнтування)
- ◆ МТВО Велоорієнтування (орієнтування на велосипедах)
- ◆ Trail-O Трейл (орієнтування по доріжках)
- ◆ Рогейн (командні змагання на тривалі відстані) у складі ФСОУ в Україні

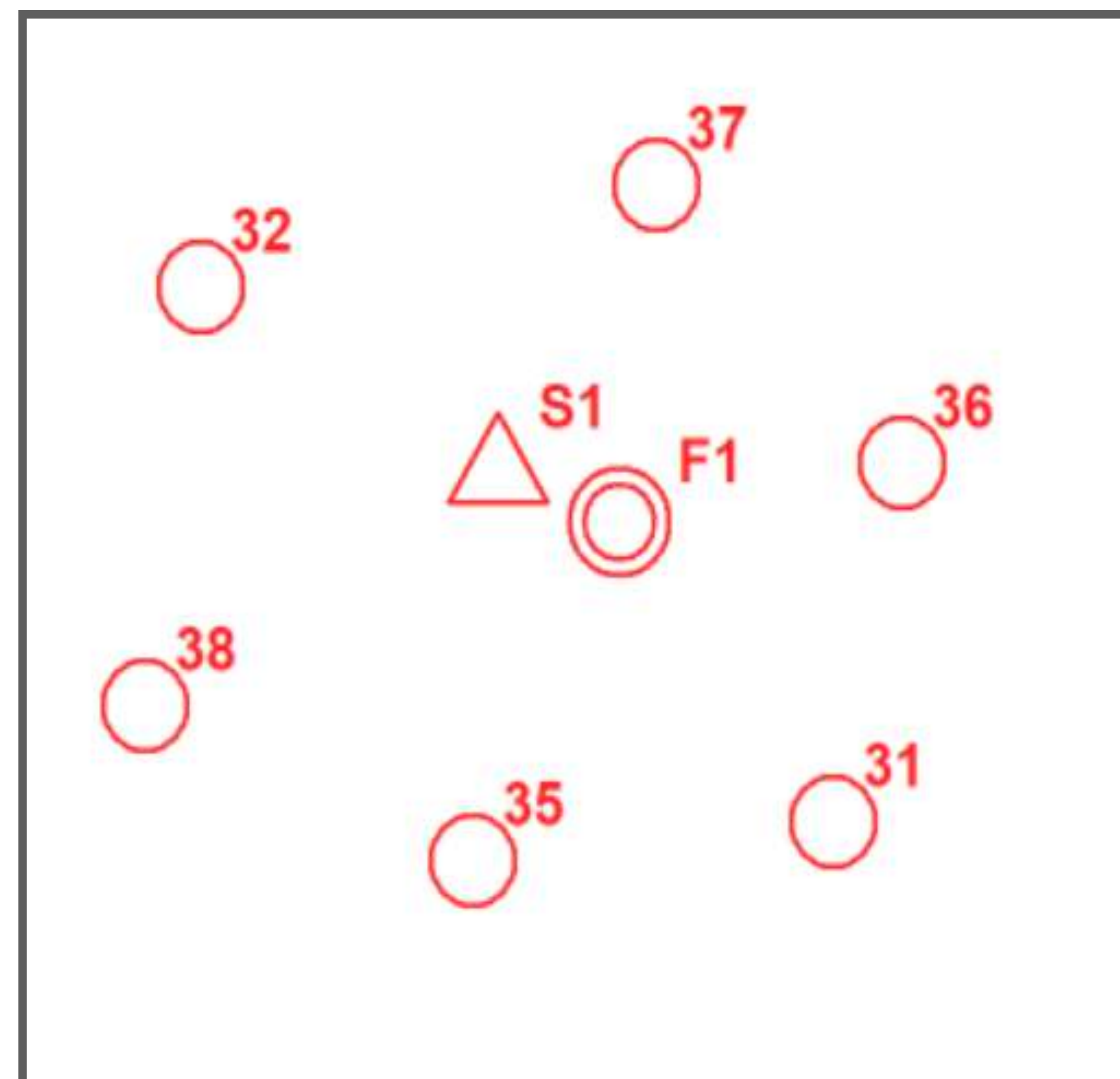
 Види спортивного орієнтування



1.3. Різновиди дистанцій



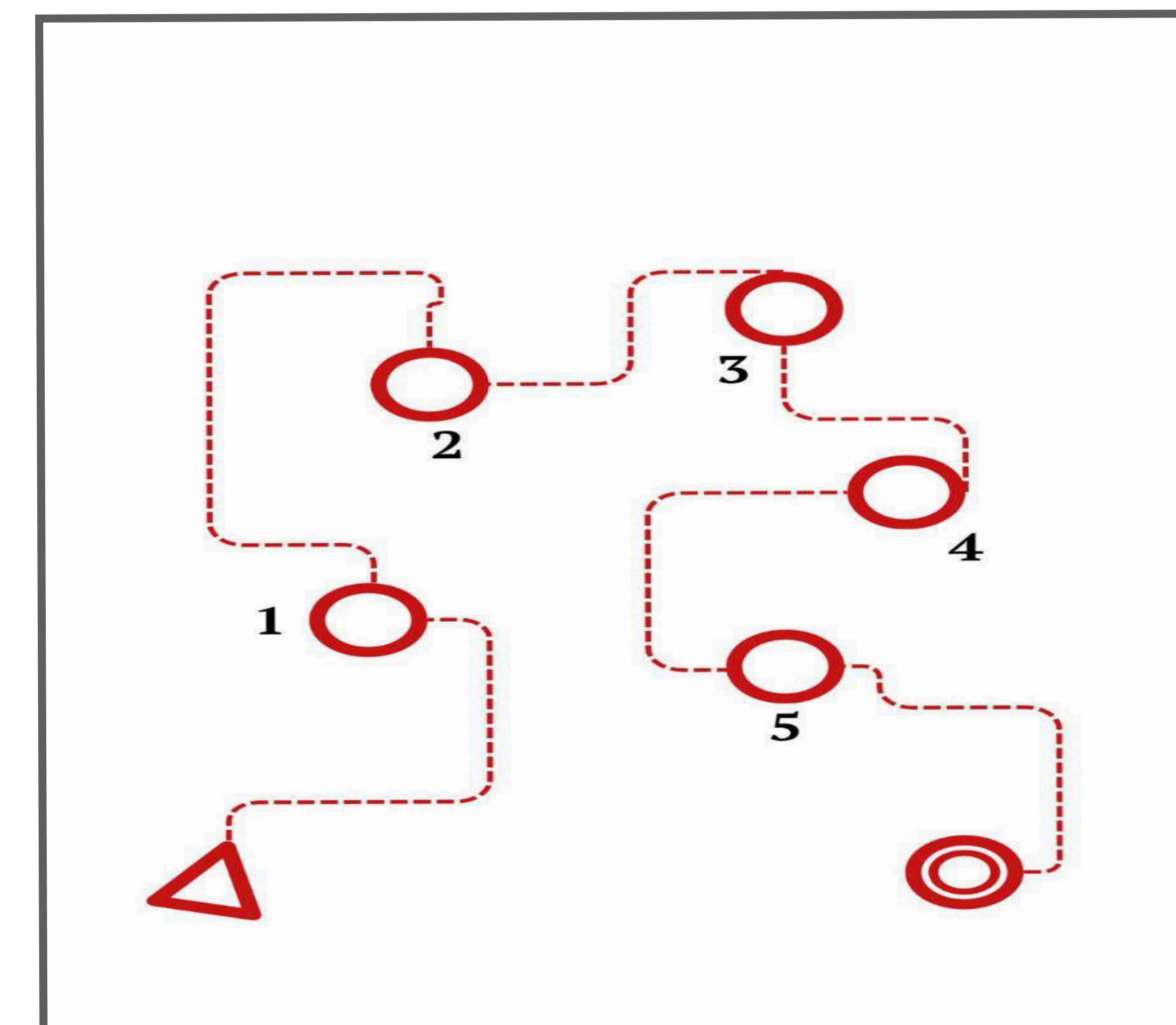
Дистанція за вибором



Дистанція у заданому напрямку



Розмічена дистанція





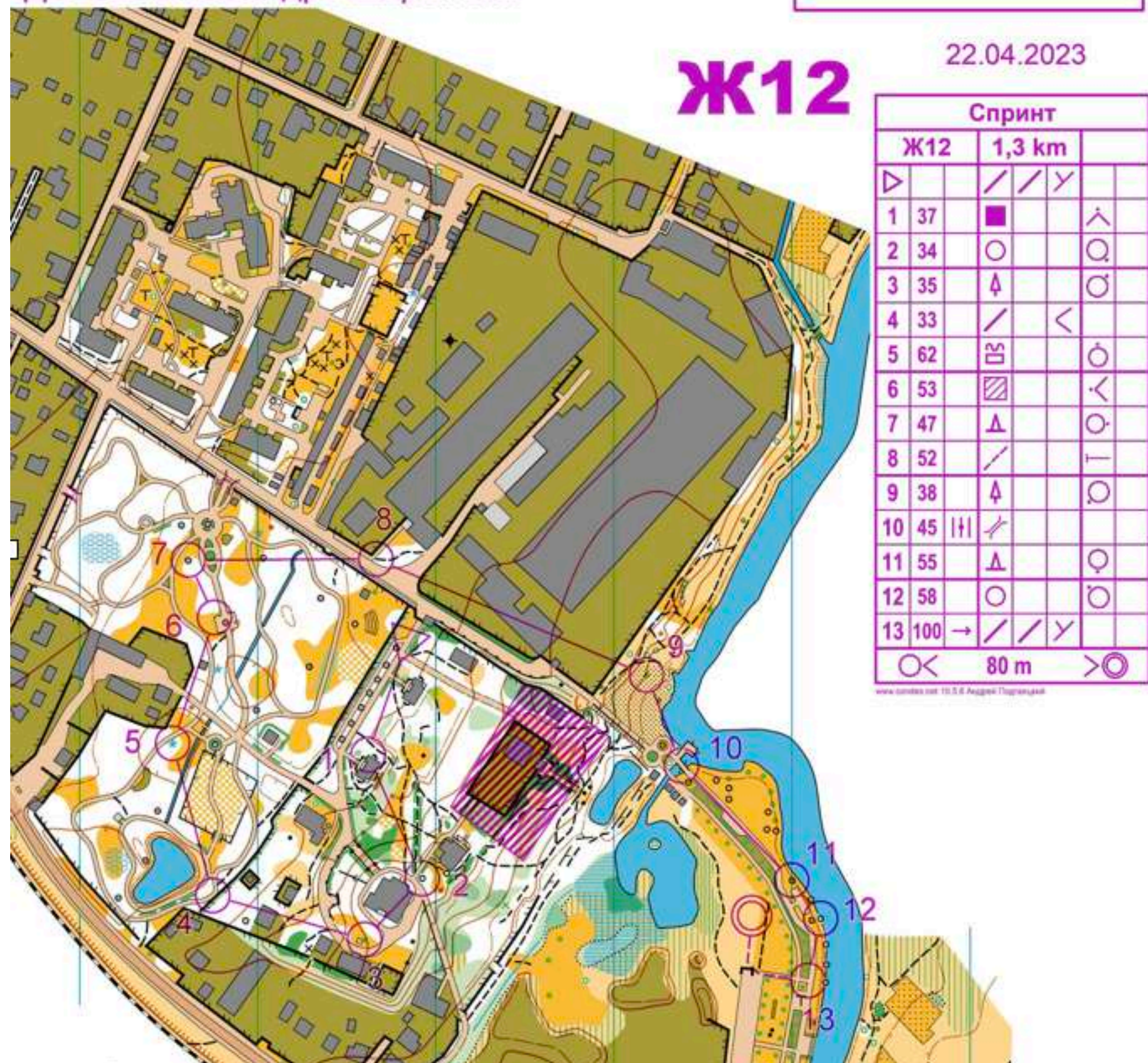
KAPTA

2.1. Спортивна карта



Відкритий чемпіонат Київської області,
присвячений пам'яті тренера Ірпінської
ДЮСШ Олександра Шеремета

Масштаб 1:4000
Перетин 2,5 м

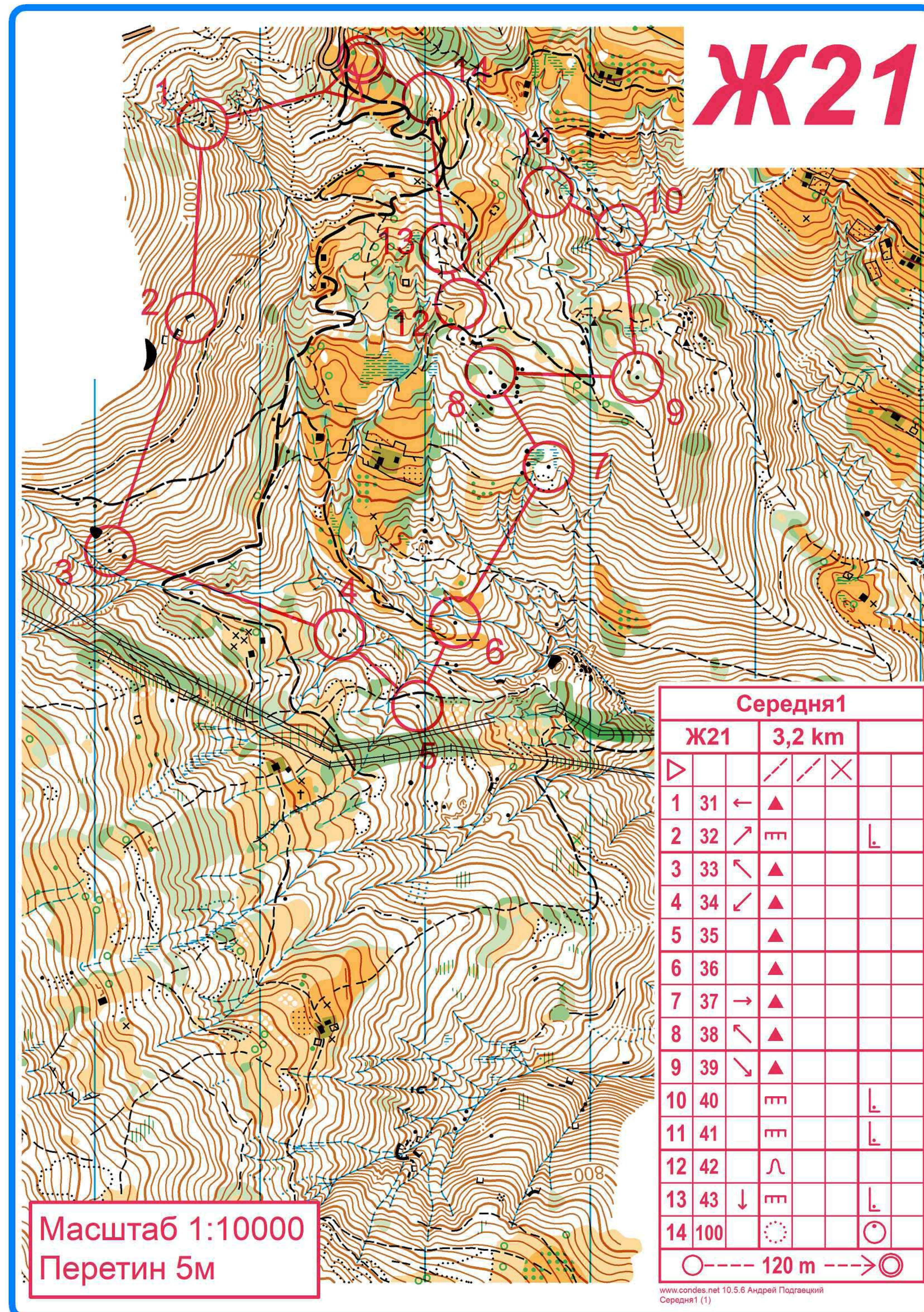


Спортивна карта – це спеціальна
крупномасштабна схема місцевості, що
призначена для використання в
змаганнях зі спортивного орієнтування



Карта для
орієнтування

2.2. Інформація на карті



1. Масштаб
(1:4000; 1:5000; 1:7500; 1:10000; 1:15000)
- Для навчання дітей (1:1000, 1:2000 та інші)

2. Перетин (2.5 м; 5 м)

3. Лінії магнітного меридіана (північ-південь)

3. Дистанція (червоний або пурпурний колір)

4. Легенди контрольних пунктів (КП)

	Чорний - все, що зроблено людиною + каміння, скелі, печери
	Зелений - все, що пов'язано з рослинністю
	Білий - рослинність, що швидко долається
	Жовтий - відкриті ділянки (поля, галявини)

	Блакитний - все, що пов'язано з водою + лінії магнітного меридіану
	Коричневий - все, що пов'язано з рельєфом + асфальт
	Пурпурний - знаки дистанції + інші суддівські позначки

2.3. Умовні позначення спортивних карт



На вулиці

	— Прохід
	— Пам'ятник
	— Камінь
	— Відкритий простір
	— Дерево, кущ
	— Велике дерево
	— Приватна територія або газон
	— Стежка
	— Нездоланний паркан
	— Здоланний паркан
	— Нездоланна стіна
	— Густа рослинність
	— Горизонталь, бергштрих
	— Кафе, торгові столи
	— Напрямок північ

Умовні позначення – це «букви», що дозволяють «читати» = РОЗУМІТИ карту .

Суддівські позначки

	— Старт
	— КП
	— Фініш
	— Напрямок руху

В приміщенні

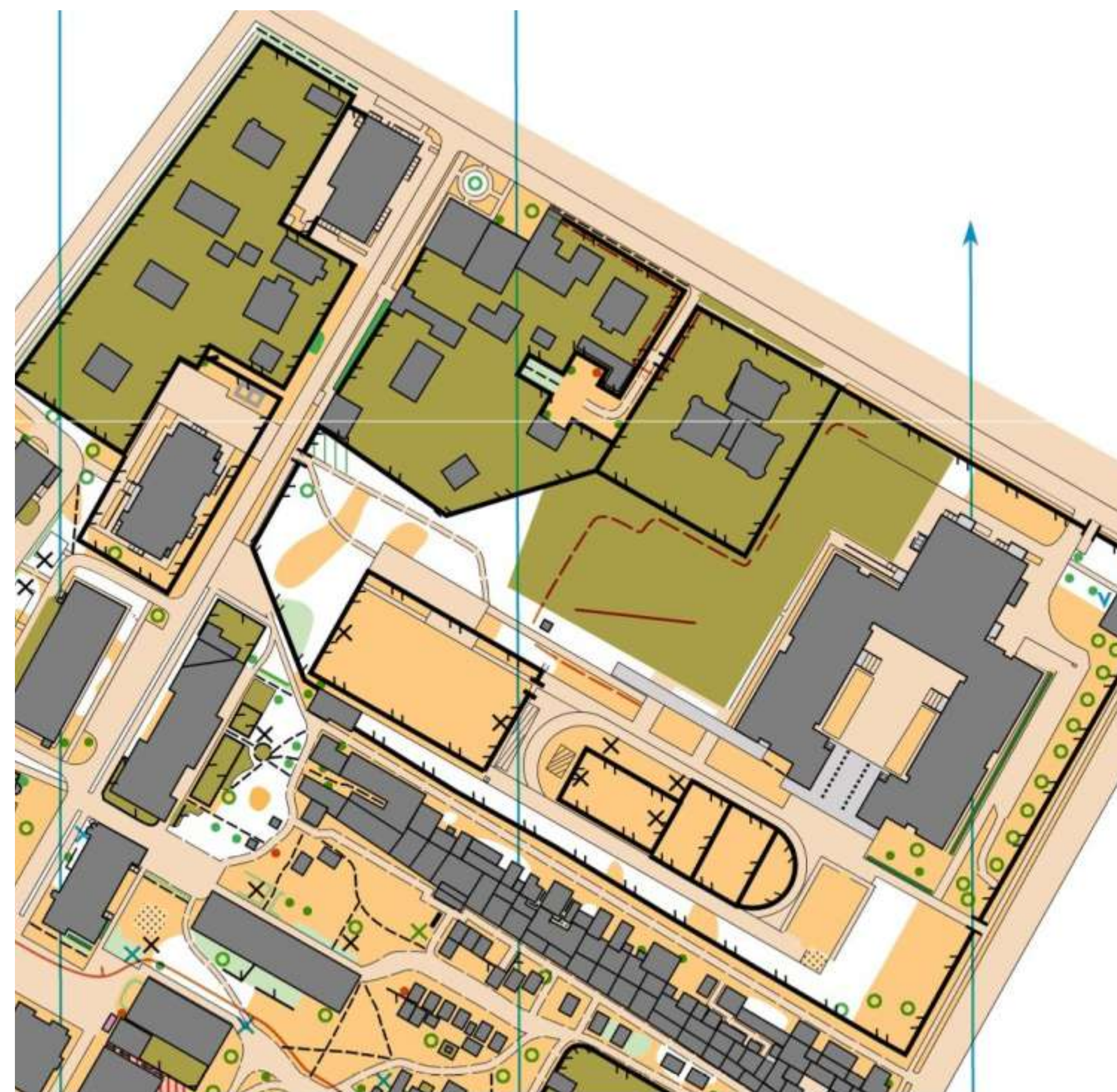
	— Дзеркала
	— Вікно
	— Стіна
	— Двері
	— Шведська стінка
	— Дорога тротуар
	— Будинок
	— Арка, навіс
	— Сходи
	— умивальник

2.4. Як підготувати карту

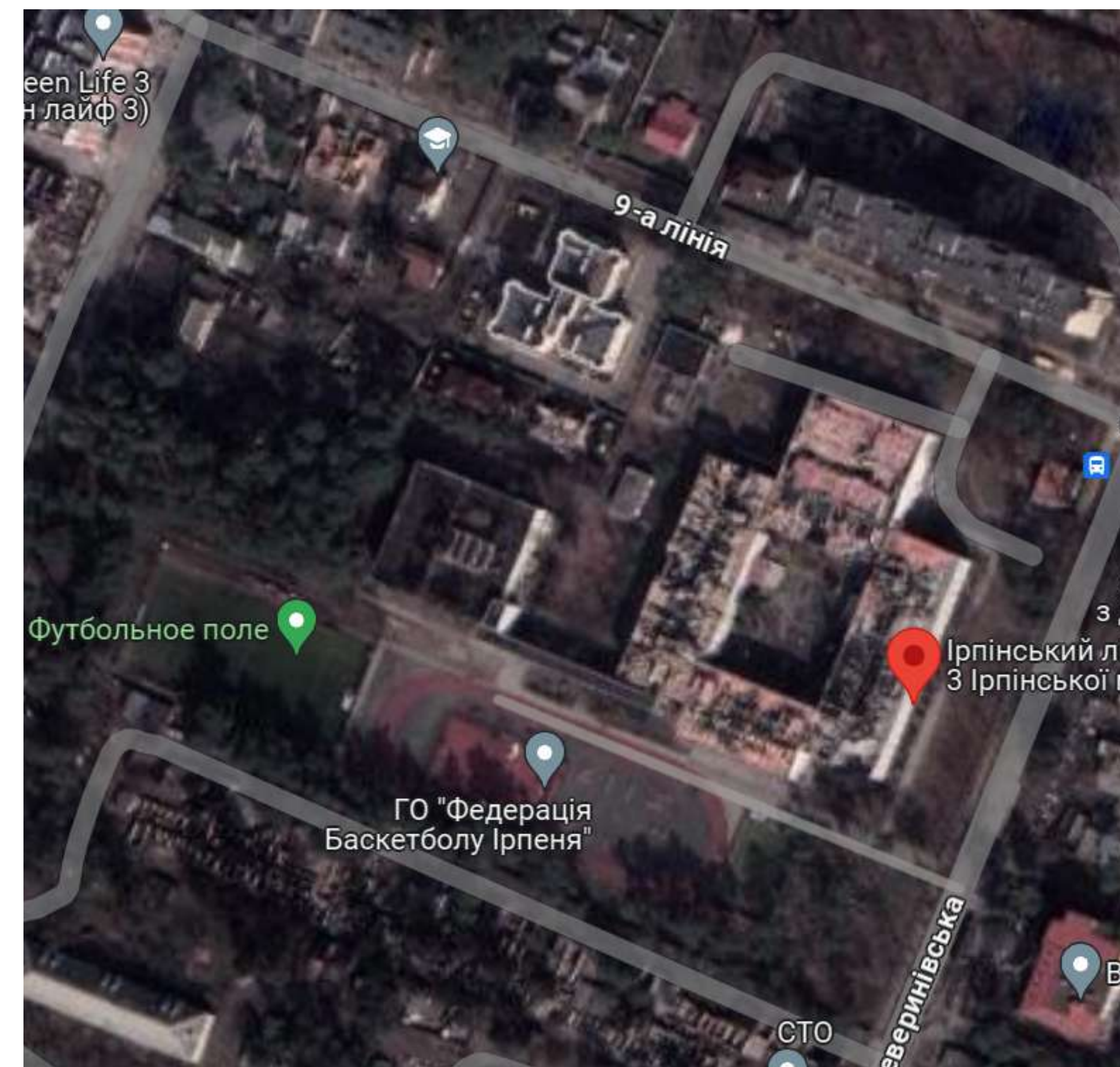


Порівняння карт з різних ресурсів:

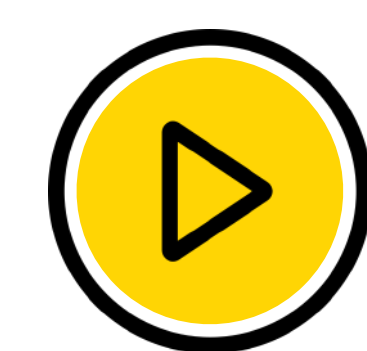
Спортивна карта



Карта з Google Earth



Карта з OpenStreetMap



Покрокова інструкція

2.4. Інвентар



КОНТРОЛЬНІ ПУНКТИ



ЗАСОБИ ВІДМІТКИ



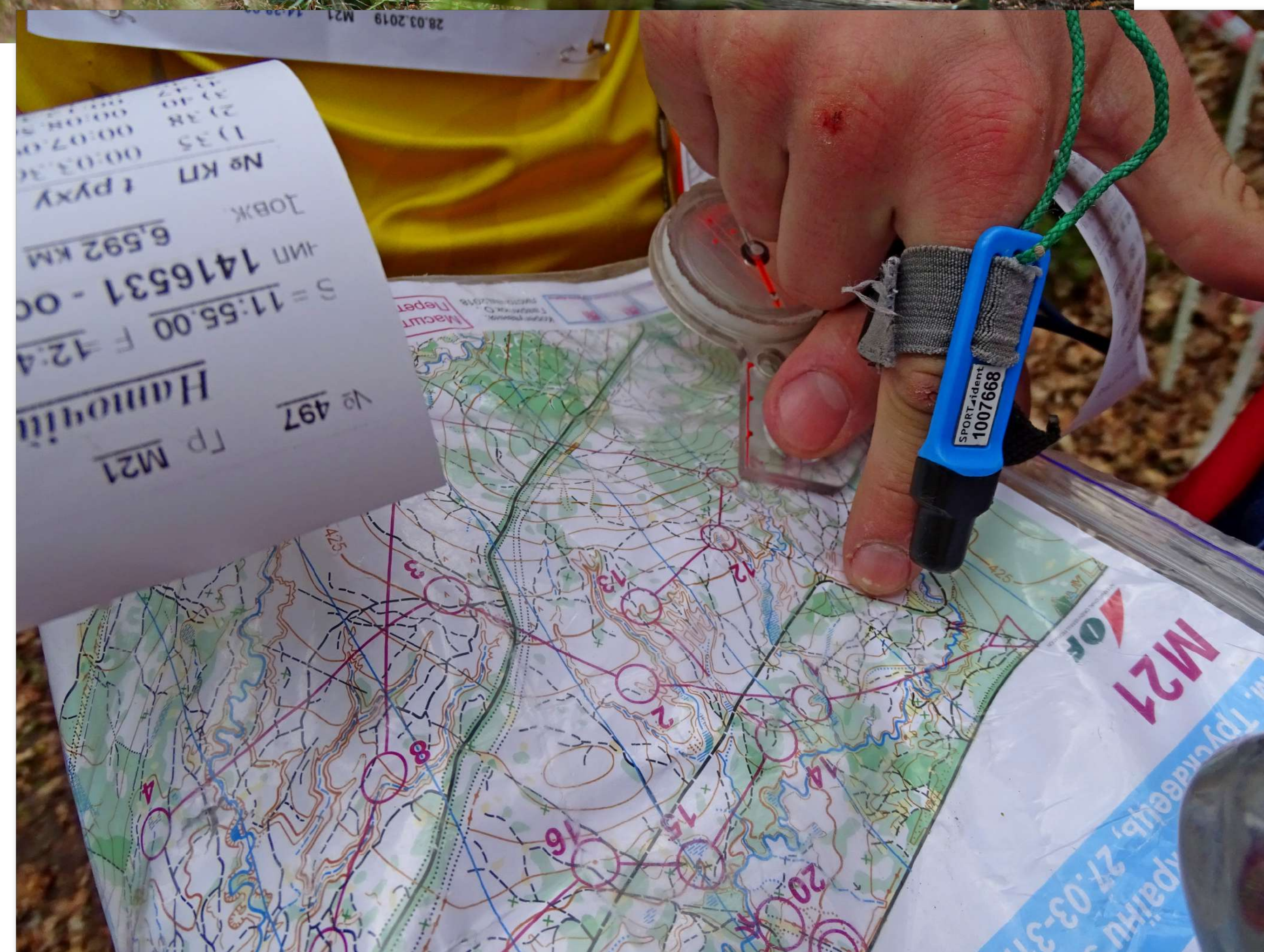


ПРОВЕДЕННЯ ШКІЛЬНИХ ЛІГ

3.1. Чому навчають спортивному орієнтуванню в школі?



наявність карти (схеми) = нова спортивна споруда.



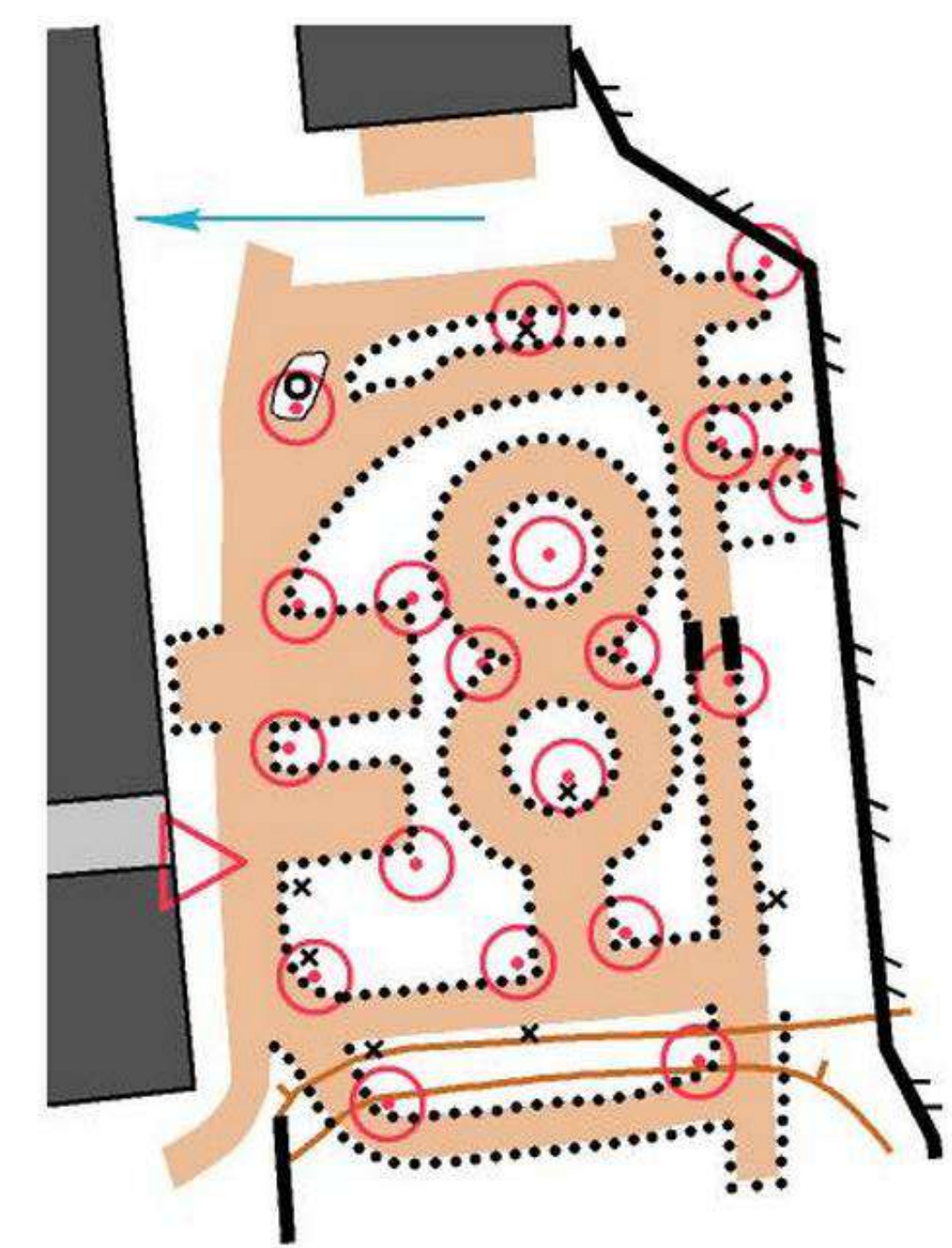
Доступність

- ◆ Наявність варіативних модулів зі спортивного орієнтування з ФК (середня та старша школа)
- ◆ Наявність якісного картографічного матеріалу
- ◆ Можливість проведення занять на базі шкіл (використання план-схем території шкіл, схем з мап)
- ◆ OpenStreetMap, OsmAnd або спеціально підготовлених карт для спортивного орієнтування)
- ◆ Різні вікові категорії та гендерна рівність

Практичність

- ◆ Посилення фізичної активності учнів
- ◆ Підвищення рівня функціональних можливостей дітей
- ◆ Активізація розумових процесів (мислення, пам'ять, увага тощо)
- ◆ Самостійне прийняття рішень
- ◆ Формування компетенцій необхідних для захисту країни

3.2. Можливості для проведення занять зі спортивного орієнтування в умовах ШКОЛИ



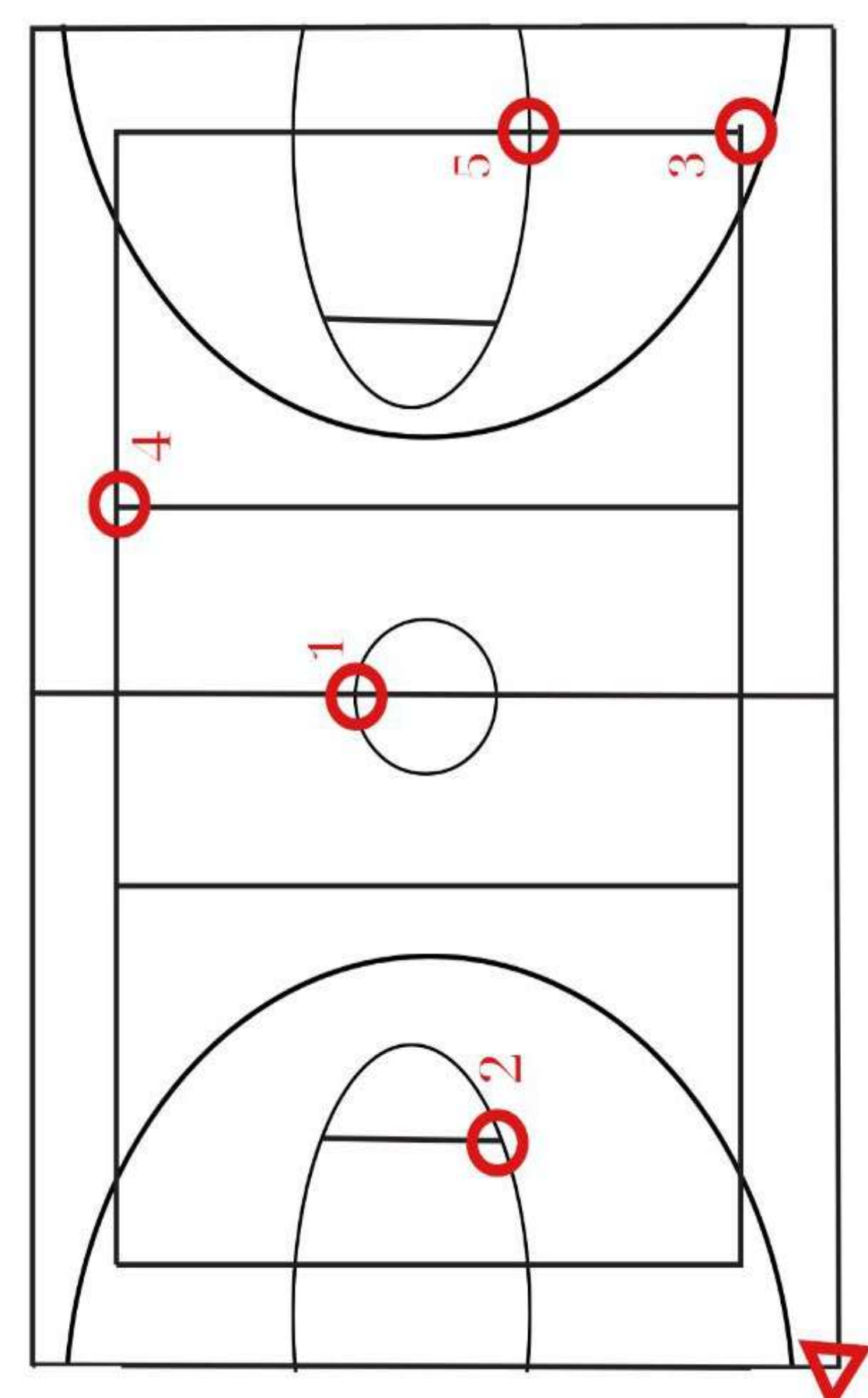
Шкільне подвір'я

- Спортивна карта
- Скріншот з Google-карт
- Скріншот з навігатора OsmAnd



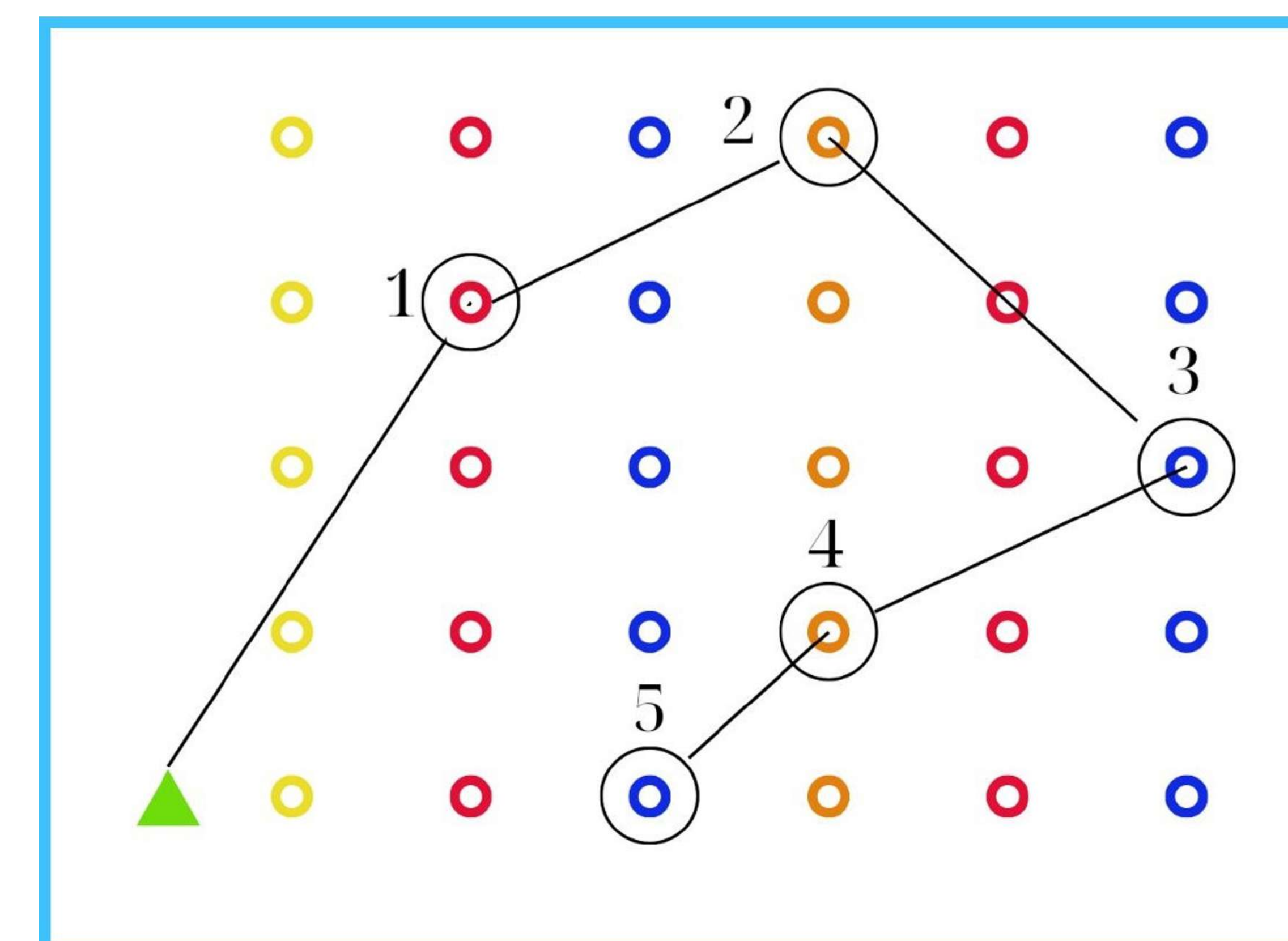
Будівля школи

- Схема евакуації
- План будівлі



Спортивна зала

- Схема спортивної зали з нанесеною розміткою



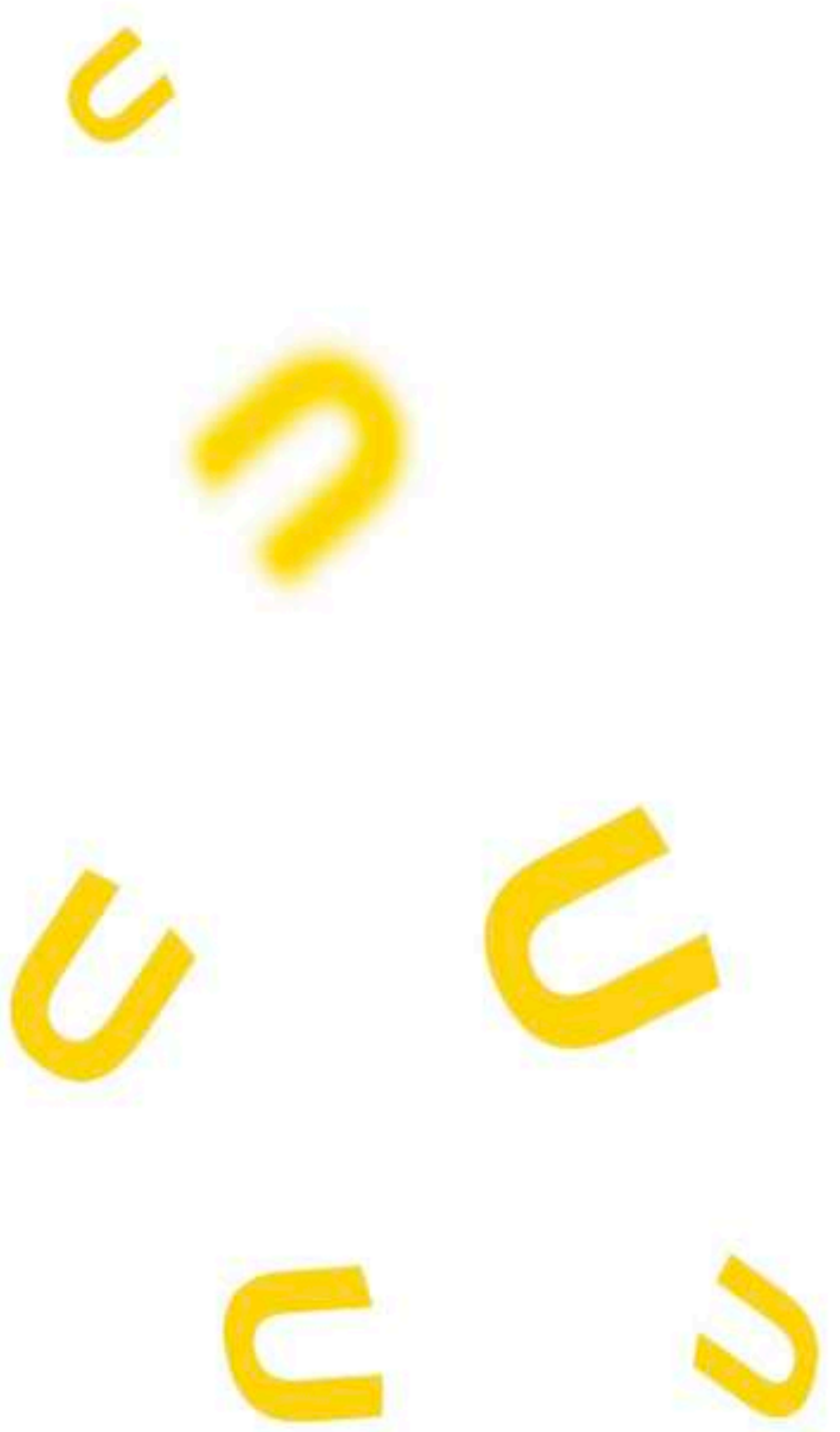
Будь-яка локація

3.2. Можливості для проведення занять зі спортивного орієнтування в умовах школи



Як карту (схему)
використовують:

- клас;
- спортивна зала;
- приміщення школи;
- шкільне подвір'я.



3.3. Алгоритм організації змагань



Підготовка матеріалів для змагань

Комунікаційні

(Можна зі школярами)

- ✓ Оголошення про старт
- ✓ Підготовка шаблону статті для висвітлення змагань.
- ✓ Висвітлення змагань в соціальних мережах (світлина + стаття+ відео).
- ✓ Підготовка дипломів для нагородження;

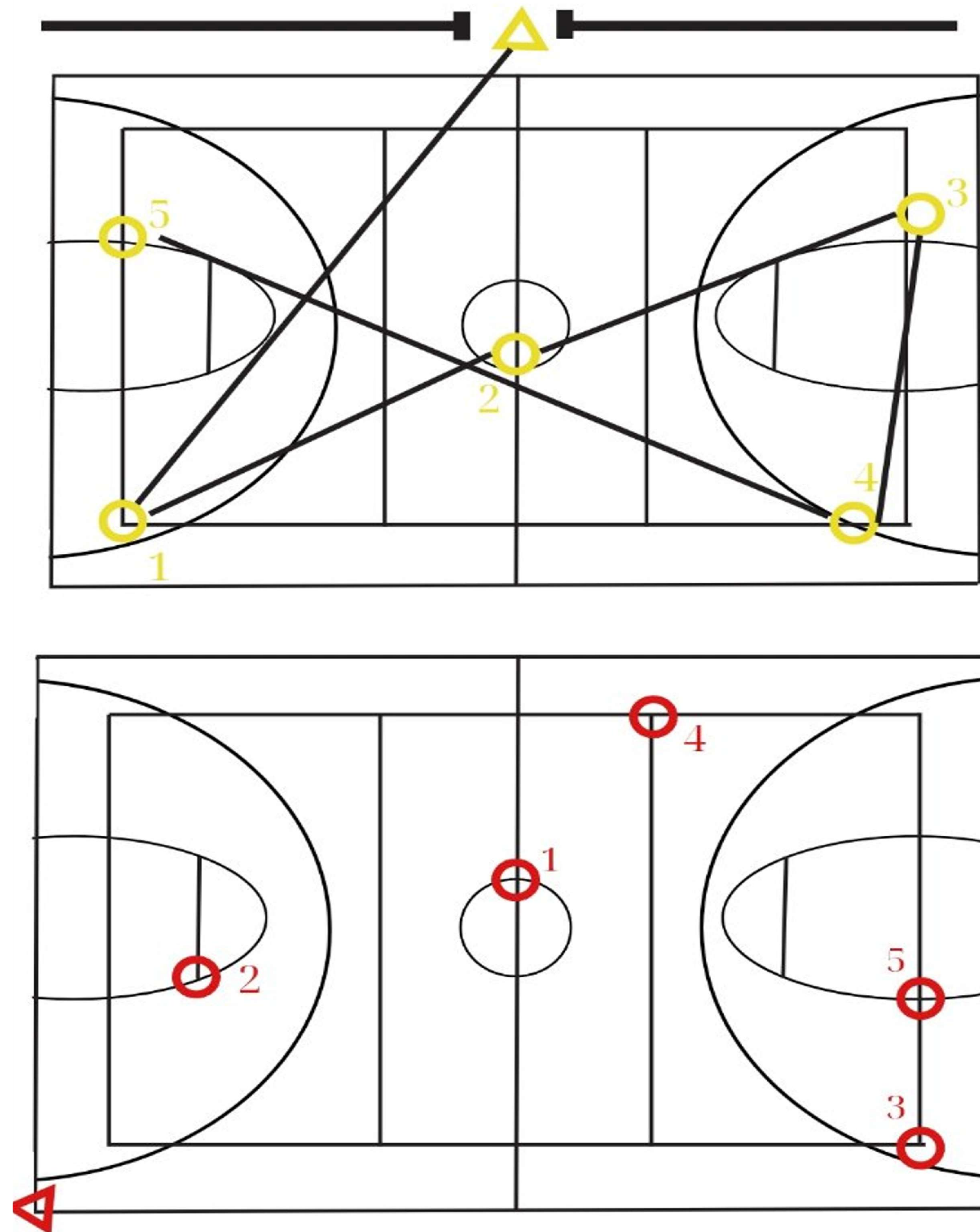
Організаційні

- ✓ Підготовка карти або схеми місця змагань;
- ✓ Планування дистанції;
- ✓ Створення списку учасників;
- ✓ Підготовка карток спортсменів;
- ✓ Підготовка (постановка) дистанції;
- ✓ Організація старту (для хронометражу використовуємо додаток Go!);
- ✓ Організація фінішу;
- ✓ Підрахунок результатів;
- ✓ Протокол результатів;

Інвентар

- ✓ Карта
- ✓ Контрольні пункти або фішки
- ✓ Засоби відмітки (компостер, олівець, фломастер, буквенний код)
- ✓ Прапор старт, фініш або фішки
- ✓ Хронометер
- ✓ Утримувач для паперу

3.4. Складання схеми класу



Керівництво створення картосхеми спортзалу

3.5. Організація початкового етапу навчання спортивного орієнтування

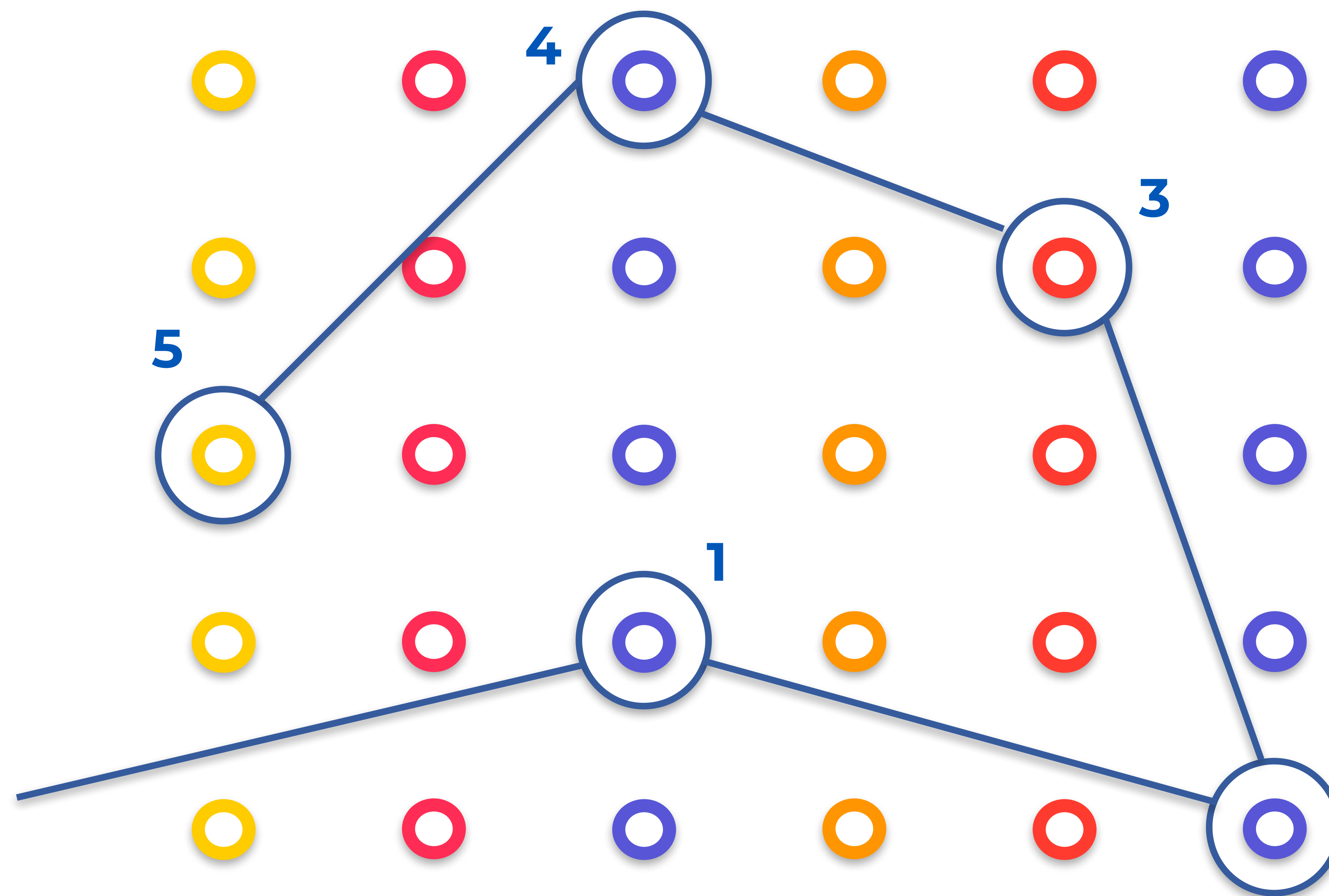



- є фішки – є полігон для орієнтування;
- спортивна зала – полігон для занять орієнтуванням;
- орієнтування у приміщенні школи.

3.6. Можлива локація



- ◆ Коридор
- ◆ Хол
- ◆ Сквер
- ◆ Парк
- ◆ Вулиця



 Використання будь якої локації

Корисні посилання



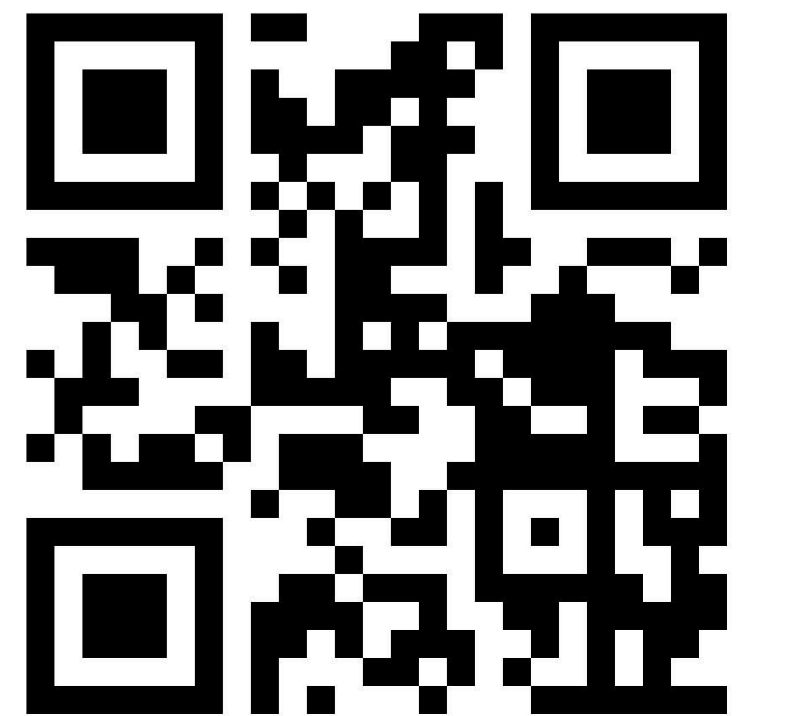
Додаток для Android –
хронометр роздільного
старту



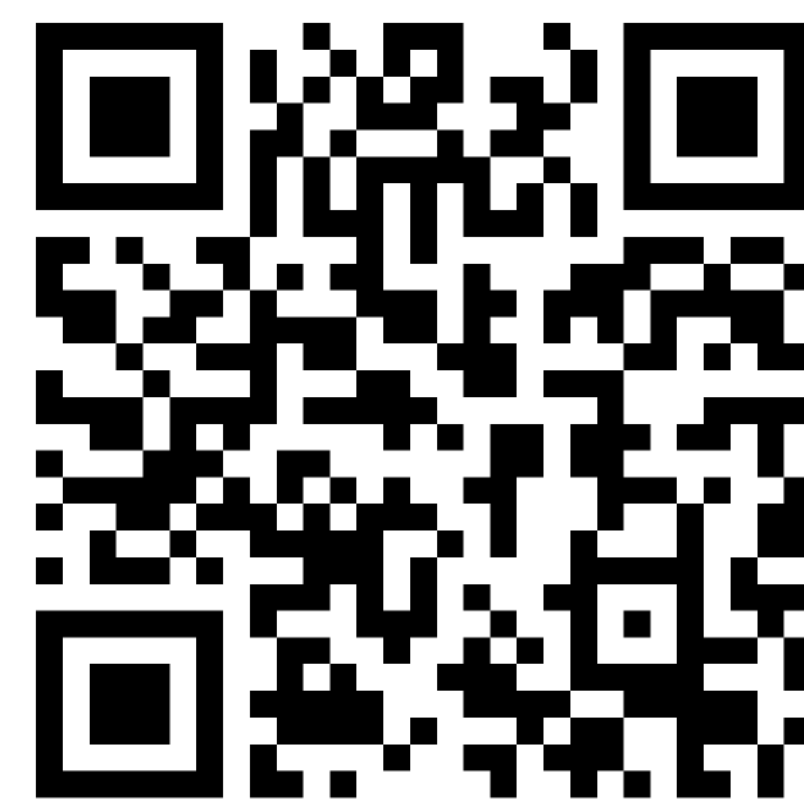
Презентація «Умовні
знаки спортивних карт»:



Як намалювати карту
шкільного двору в
OpenOrienteeringMapper



Правила змагань зі
спортивного
орієнтування



Варіативний модуль
«Спортивне
орієнтування» (5-9 кл.)



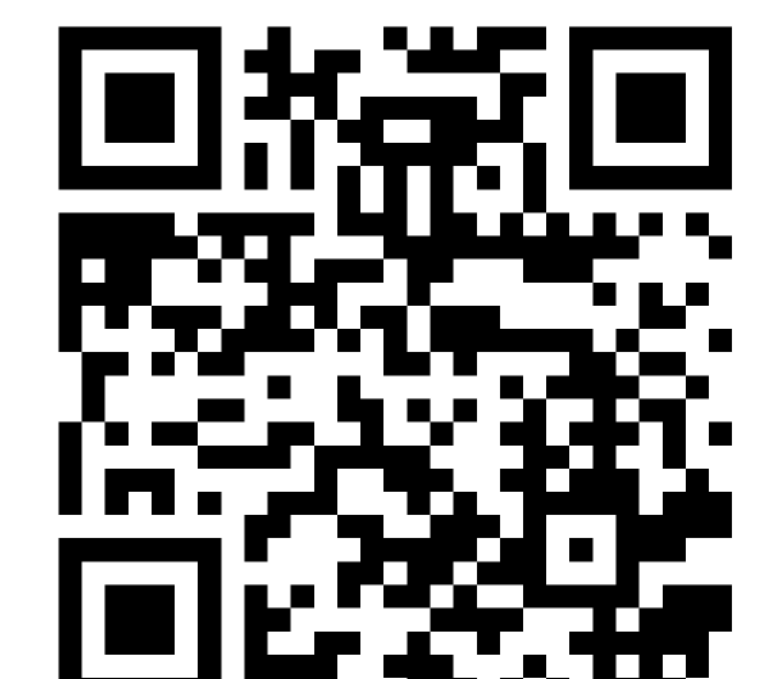
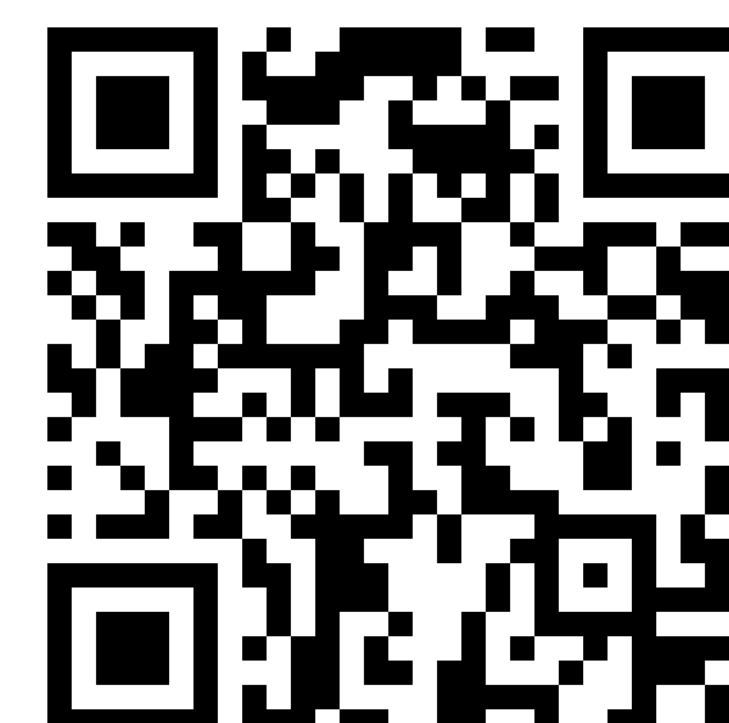
Умовні знаки
спортивних карт
(стандарт IOF)



Варіативний модуль
«Спортивне
орієнтування» (10-11 кл.)



Підписуйтеся на
наші соцмережі

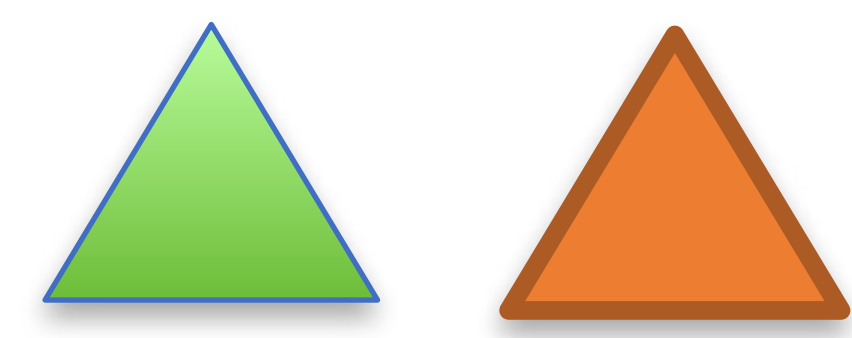




ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ

1. Корисні посилання
2. Авторські завдання для проведення шкільних стартів
3. Зразки карт (спортивна зала, будівля школи, шкільне подвір'я)
4. Зразок контрольної картки учасника змагань

ЗРАЗОК РОЗТАШУВАННЯ ФІШОК



— Фішка старту

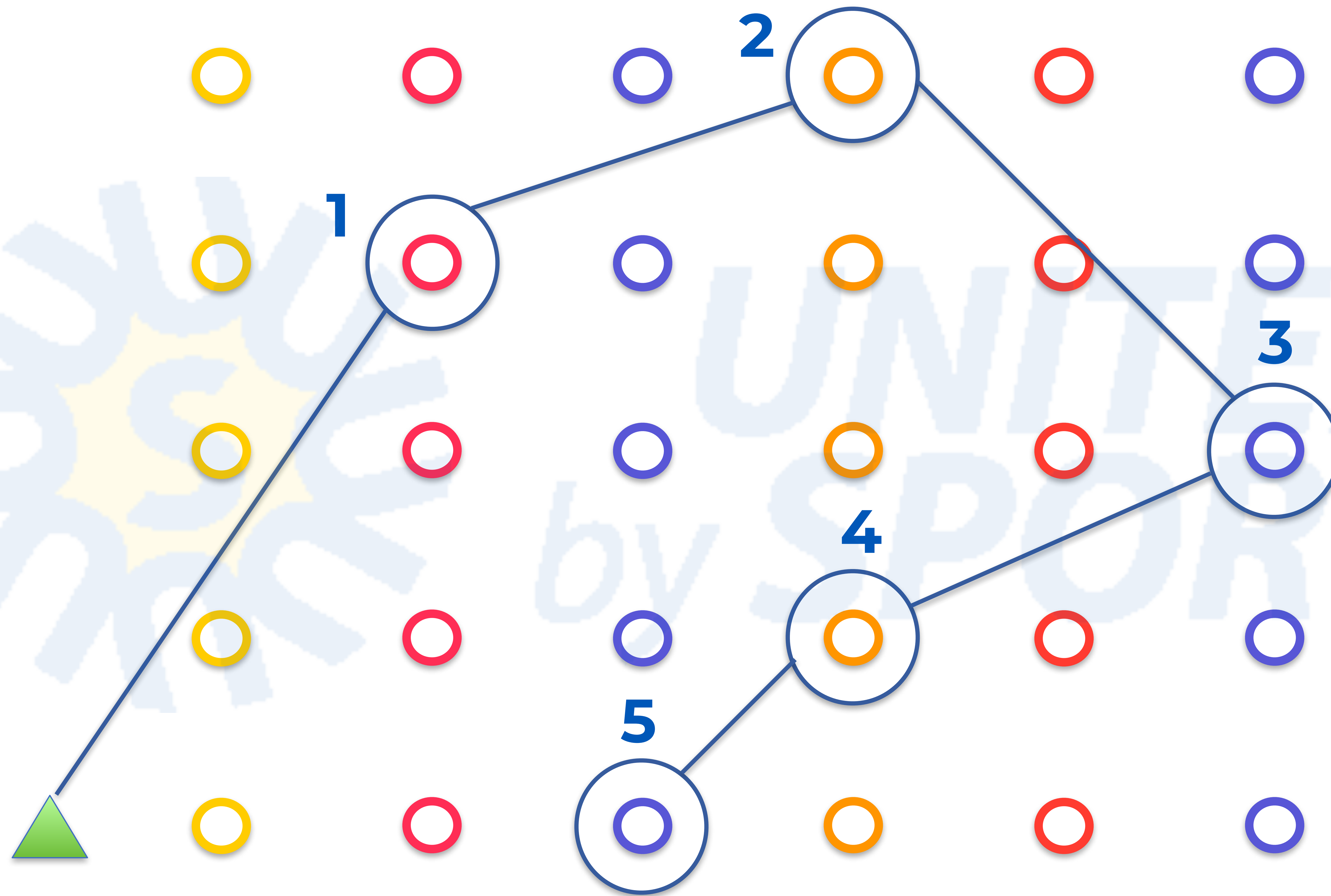


— Фішка з літерою та номером

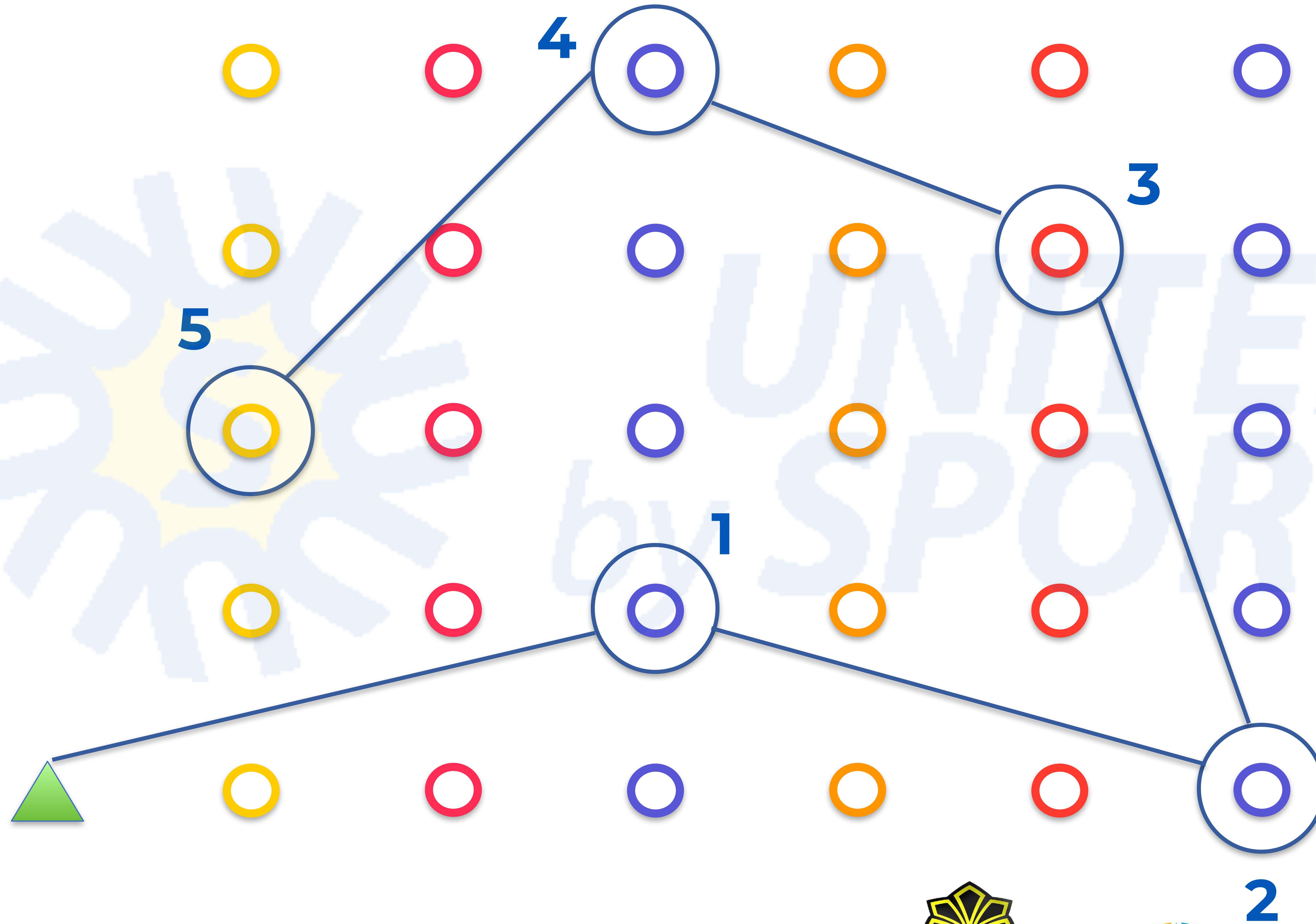
— Фініш дистанції там, де стоїть вчитель



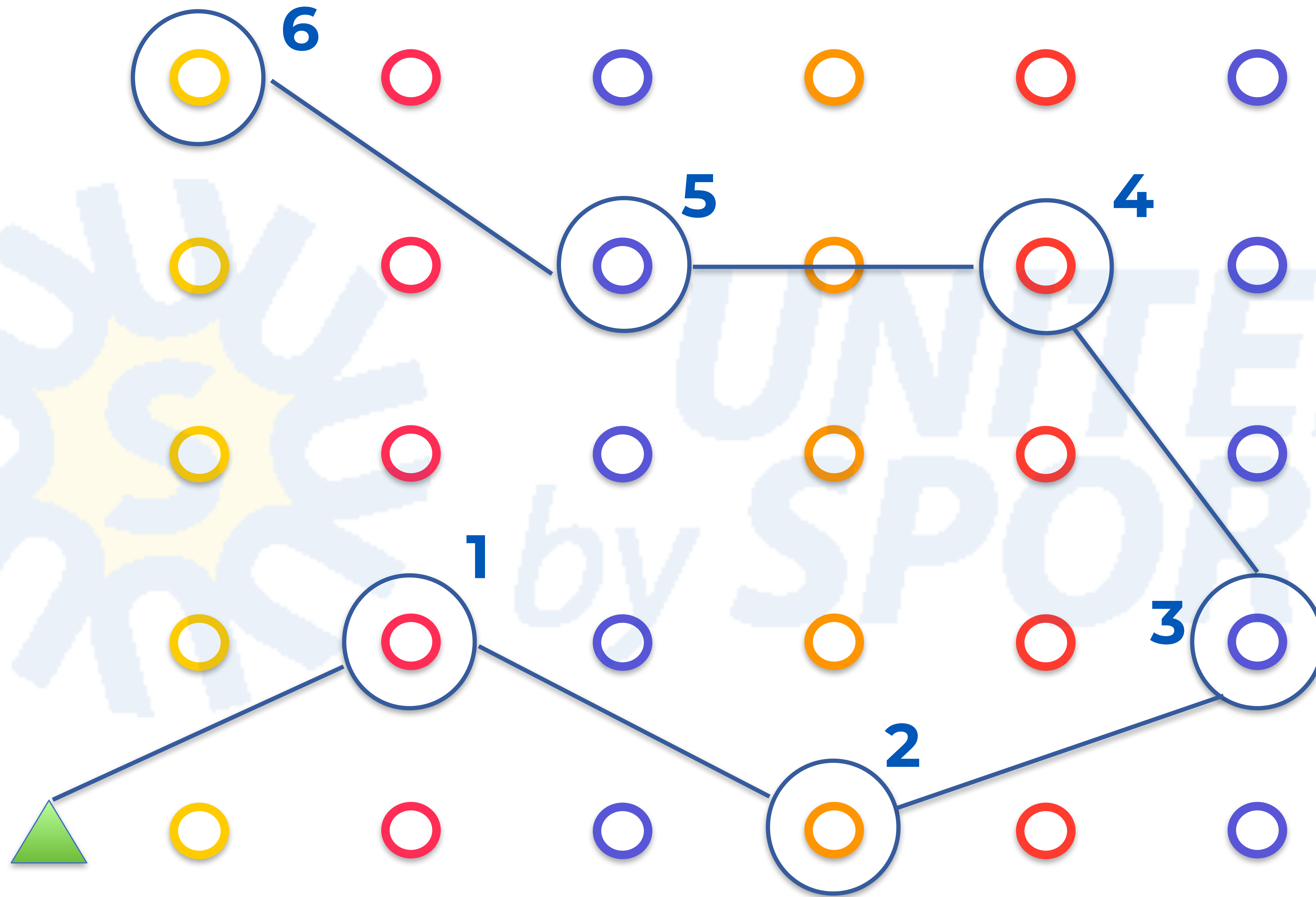
Дистанція 1



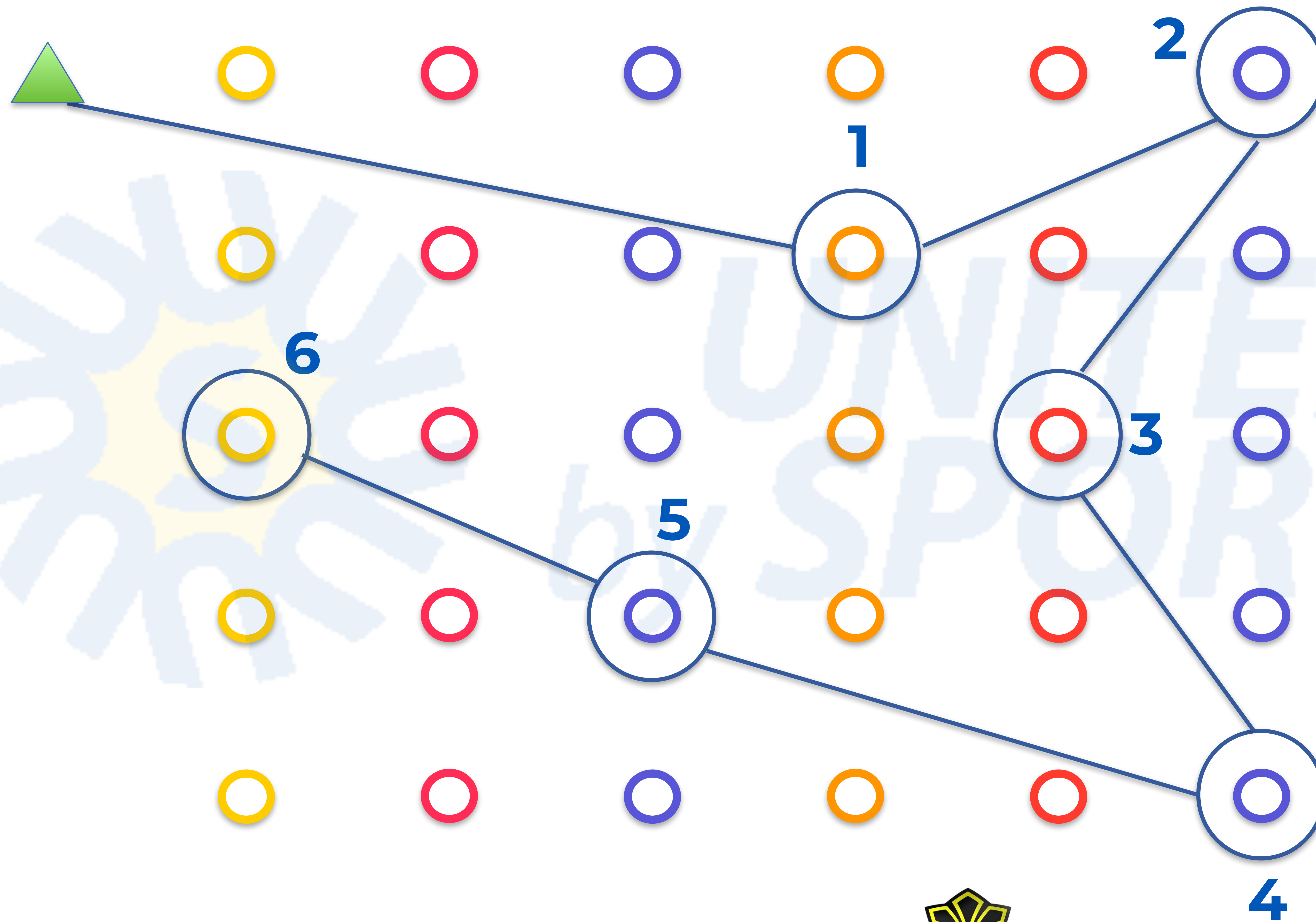
Дистанція 2



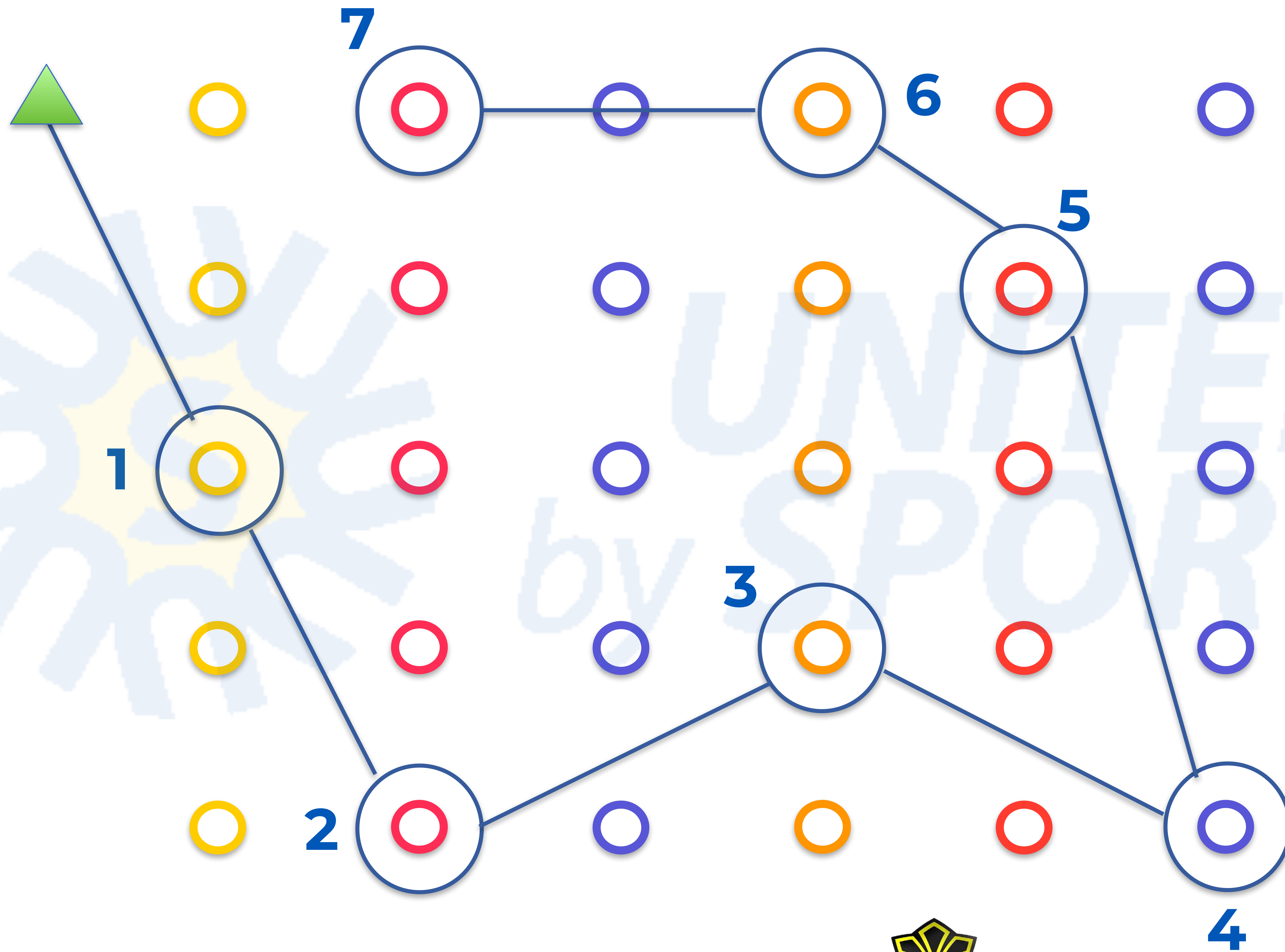
Дистанція 3



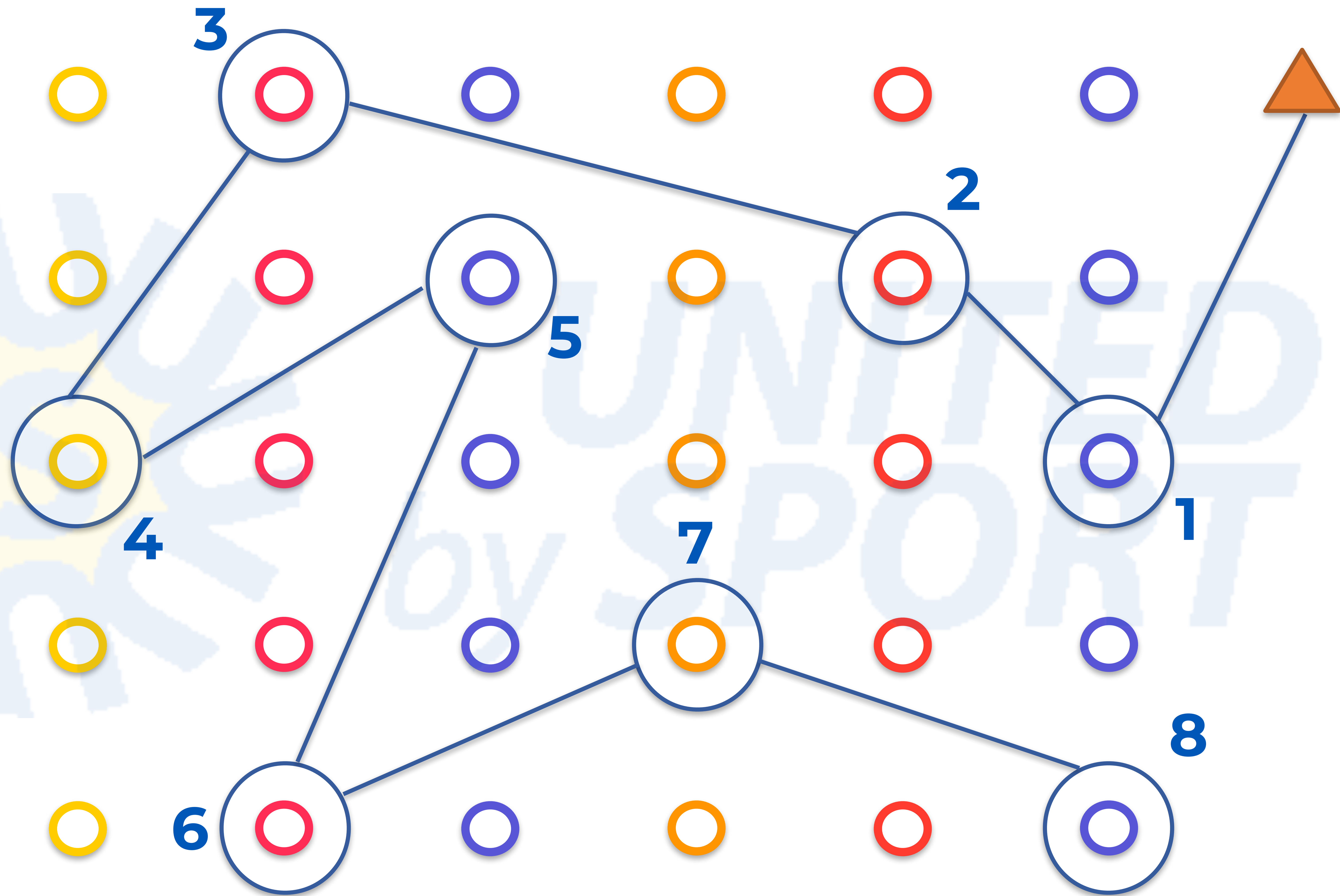
Дистанція 4



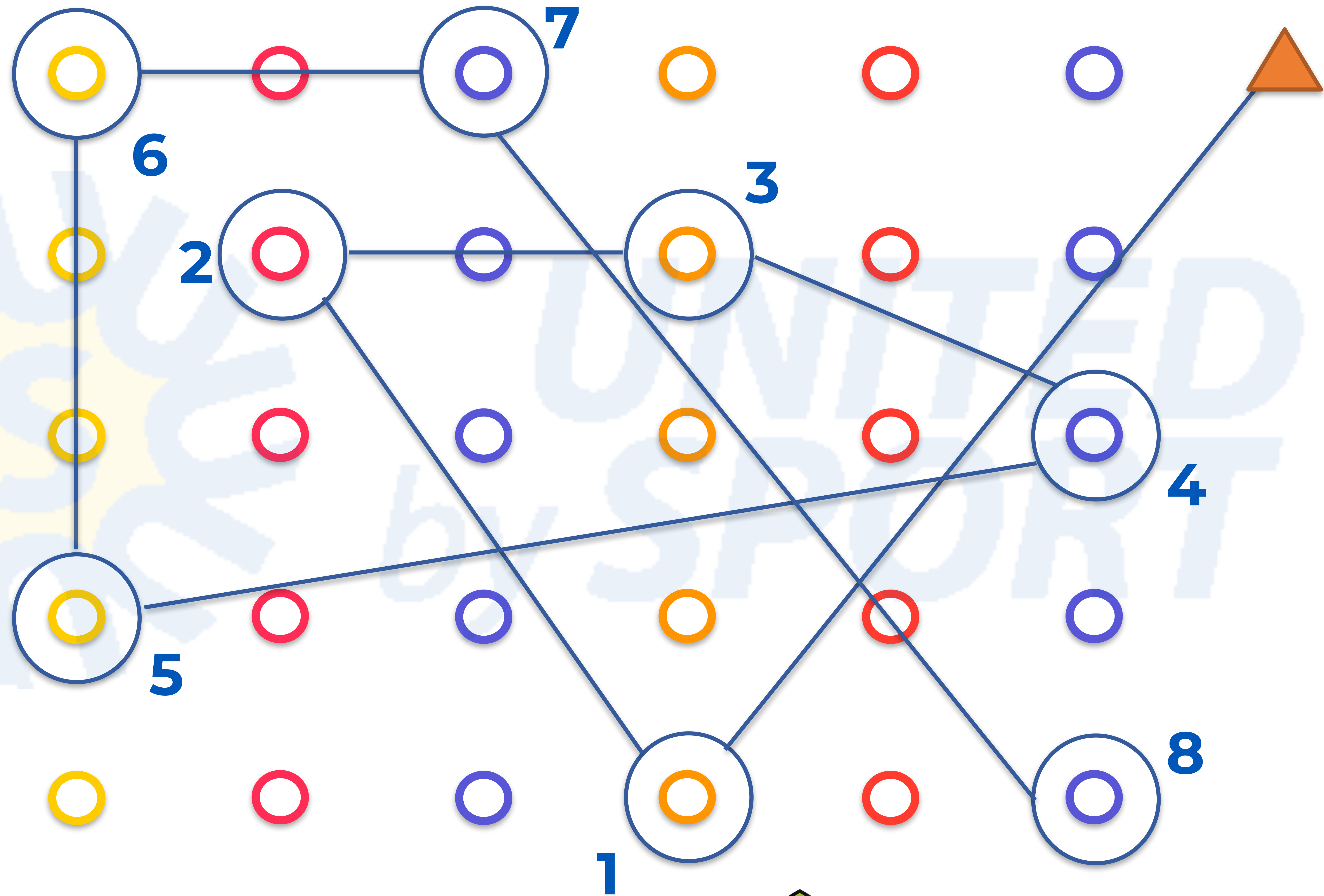
Дистанція 5



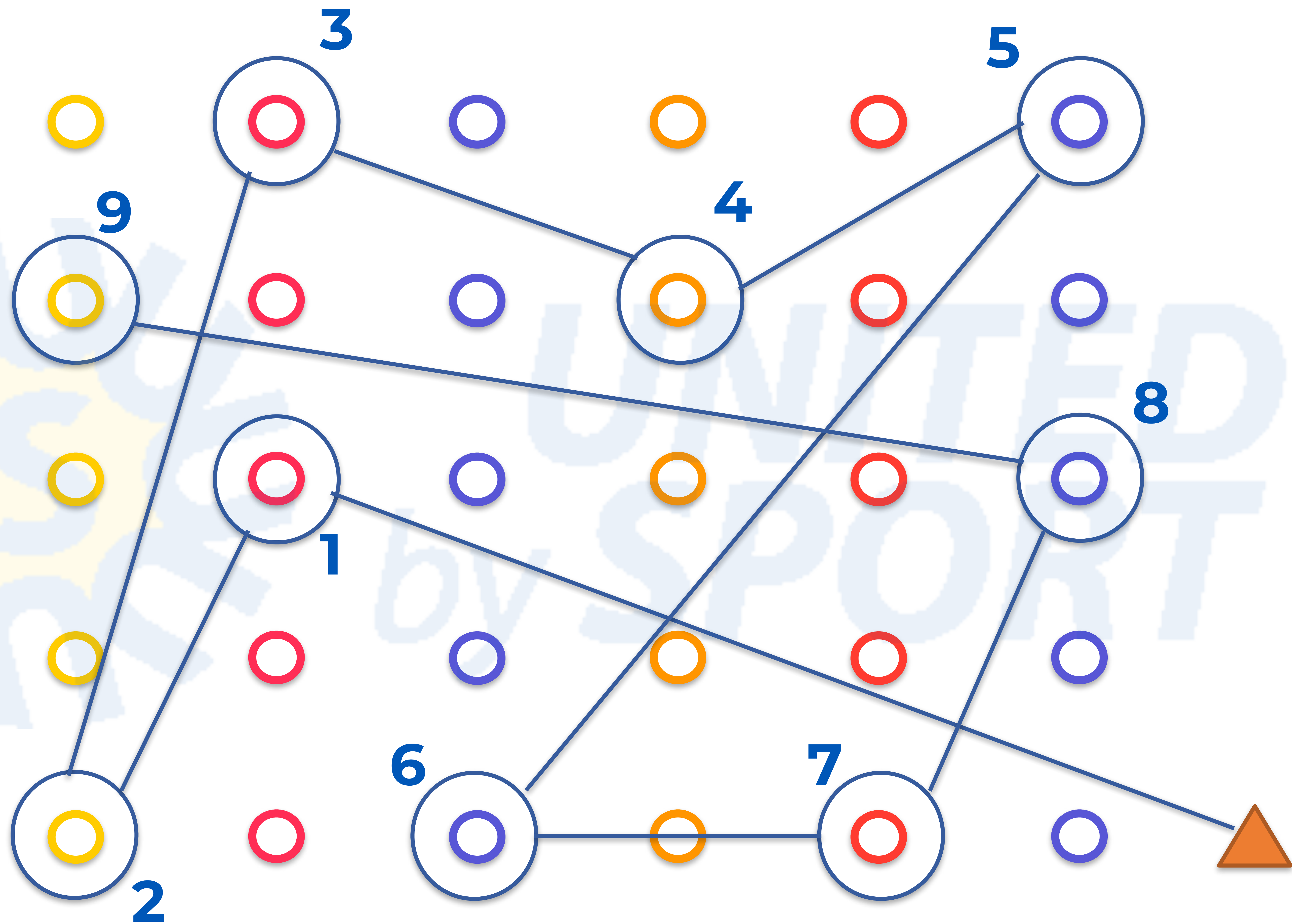
Дистанція 6



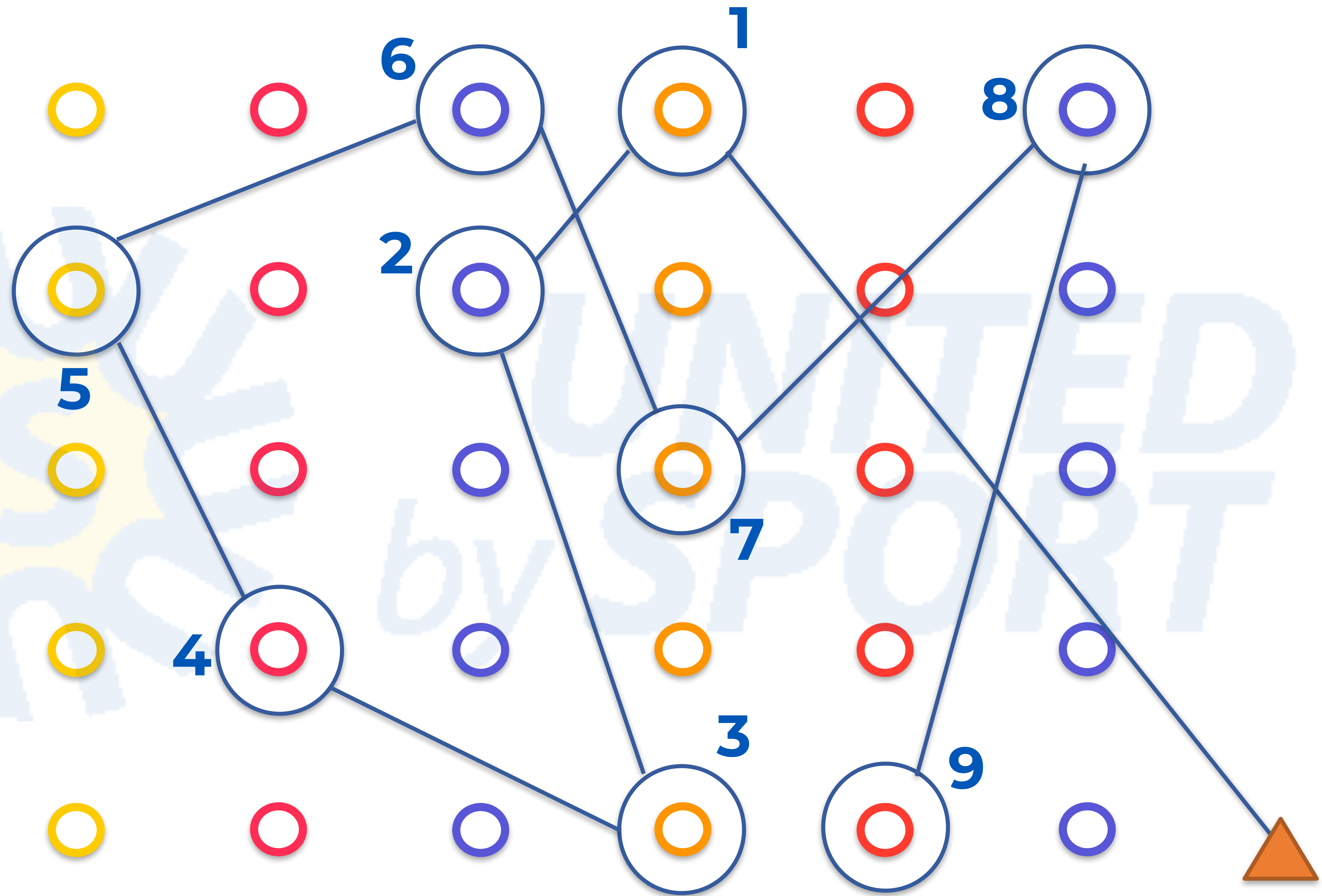
Дистанція 7



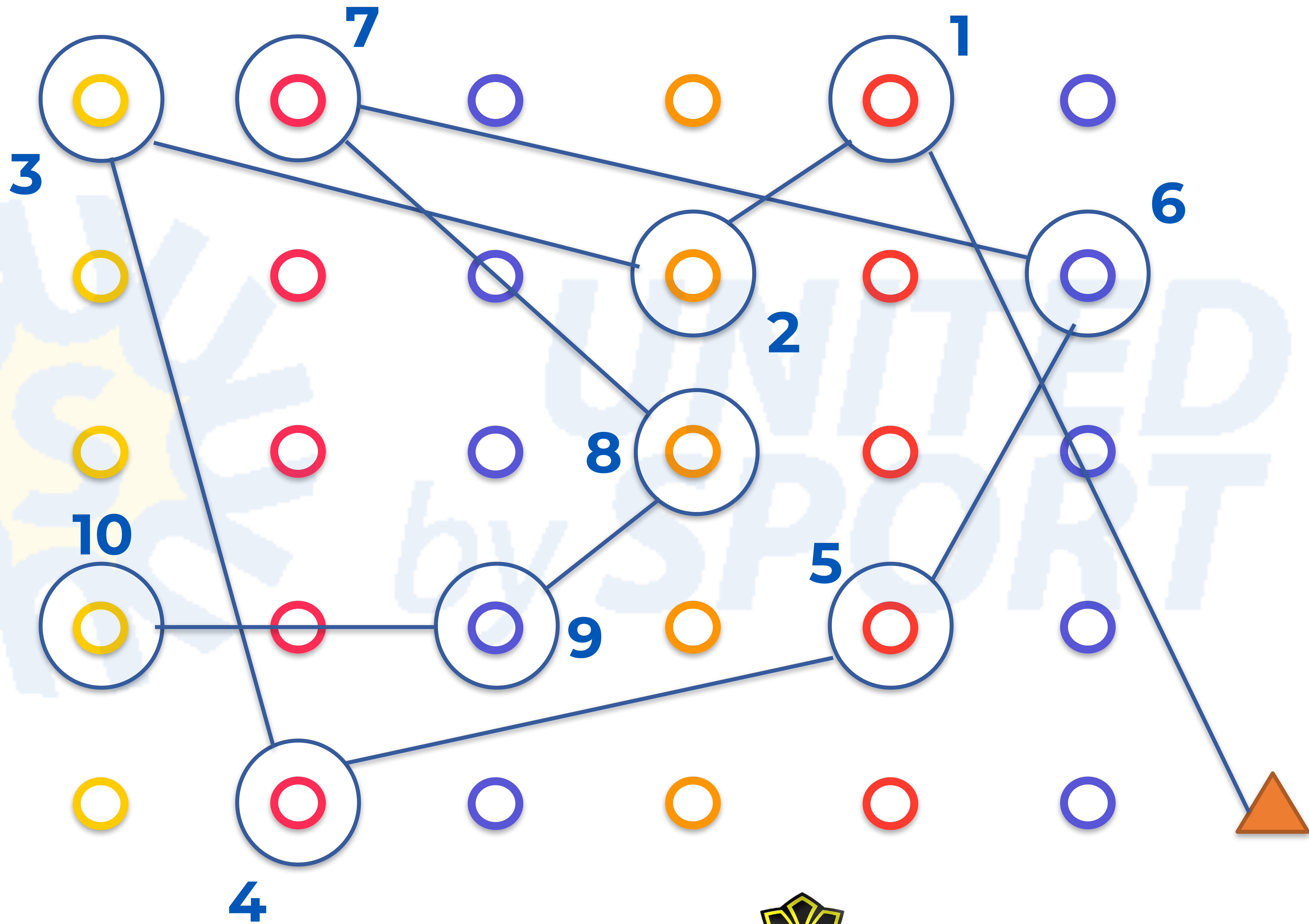
Дистанція 8



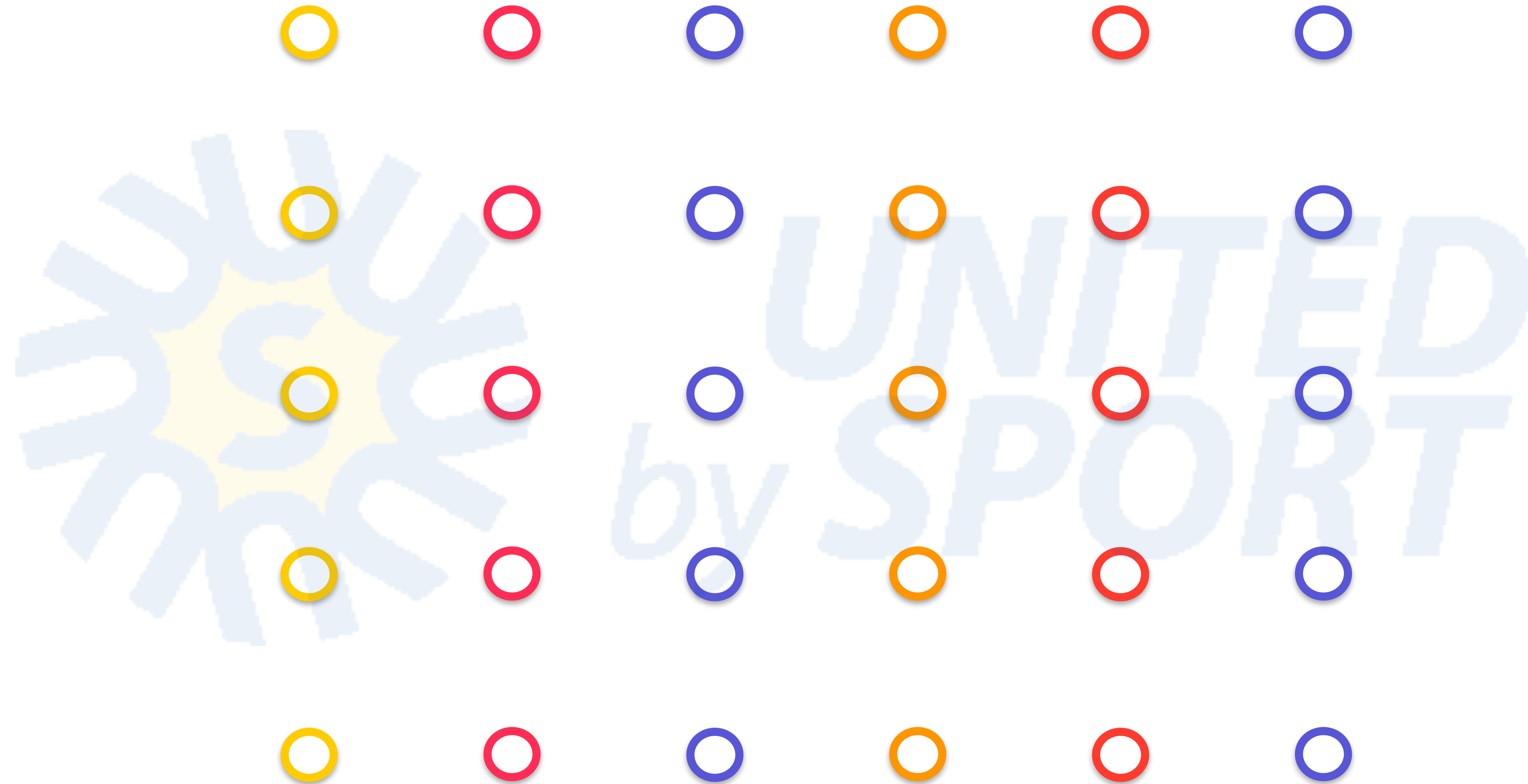
Дистанція 9

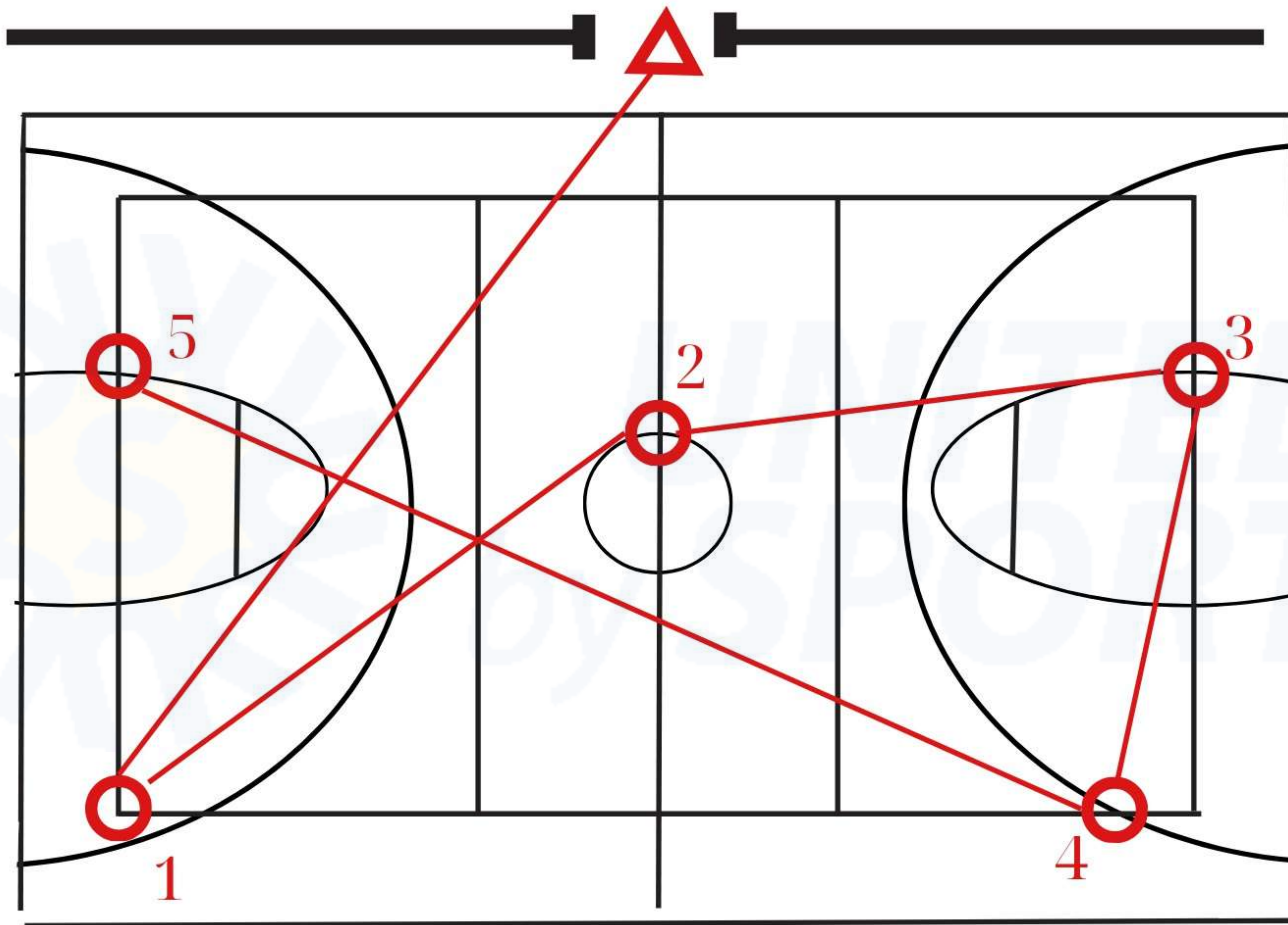


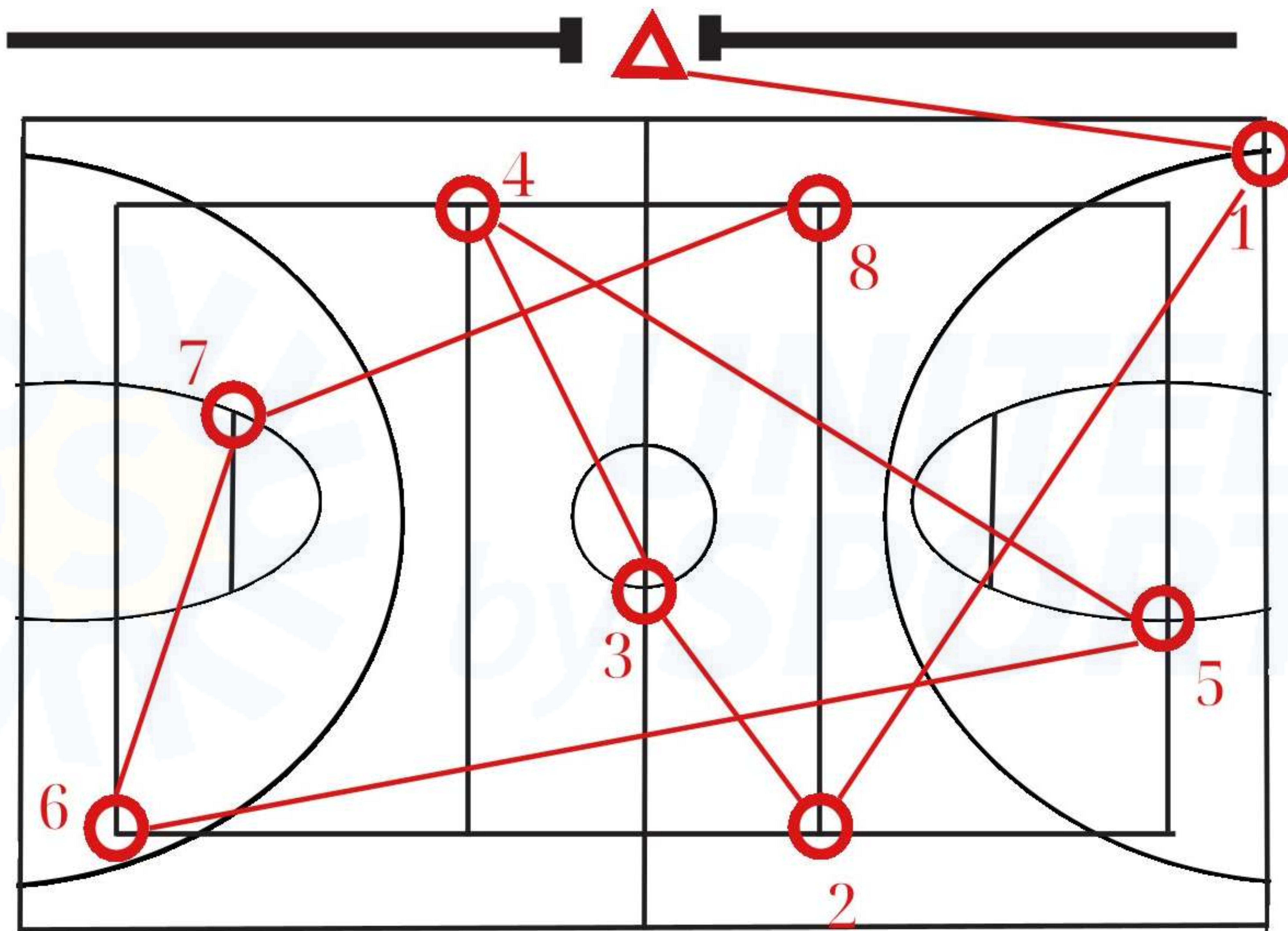
Дистанція 10



Дистанція —







Відповіді:

Відповіді:

Дистанція 1	Щ ₁	В ₂	И ₃	К ₄	М ₅
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 2	Я ₁	Т ₂	О ₃	Р ₄	Г ₅
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 3	Ч ₁	Х ₂	Ю ₃	О ₄	А ₅	У ₆
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 4	Ф ₁	Д ₂	Е ₃	Т ₄	Я ₅	Г ₆
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 5	Г ₁	Є ₂	К ₃	Т ₄	О ₅	В ₆	Ж ₇
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 6	И ₁	О ₂	Ж ₃	Г ₄	А ₅	Є ₆	К ₇	Т ₈
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 7	Х ₁	Щ ₂	Ф ₃	И ₄	Ї ₅	У ₆	Р ₇	Т ₈
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 8	Ц ₁	П ₂	Ж ₃	Ф ₄	Д ₅	М ₆	Б ₇	И ₈	Н ₉
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 9	В ₁	А ₂	Х ₃	Ч ₄	Н ₅	Р ₆	і ₇	Д ₈	Б ₉
-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Дистанція 10	Й ₁	Ф ₂	У ₃	Є ₄	С ₅	Л ₆	Ж ₇	і ₈	Я ₉	ї ₁₀
--------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------

Дистанція 9 дзеркальна	М ₁	К ₂	Р ₃	О ₄	Ю ₅	Х ₆	Ш ₇	П ₈	Ж ₉
---------------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Зразок контрольної картки

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

Прізвище ім'я _____ ФІНІШ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____
 _____ СТАРТ _____

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

Прізвище ім'я _____ ФІНІШ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____
 _____ СТАРТ _____

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

Прізвище ім'я _____ ФІНІШ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____
 _____ СТАРТ _____

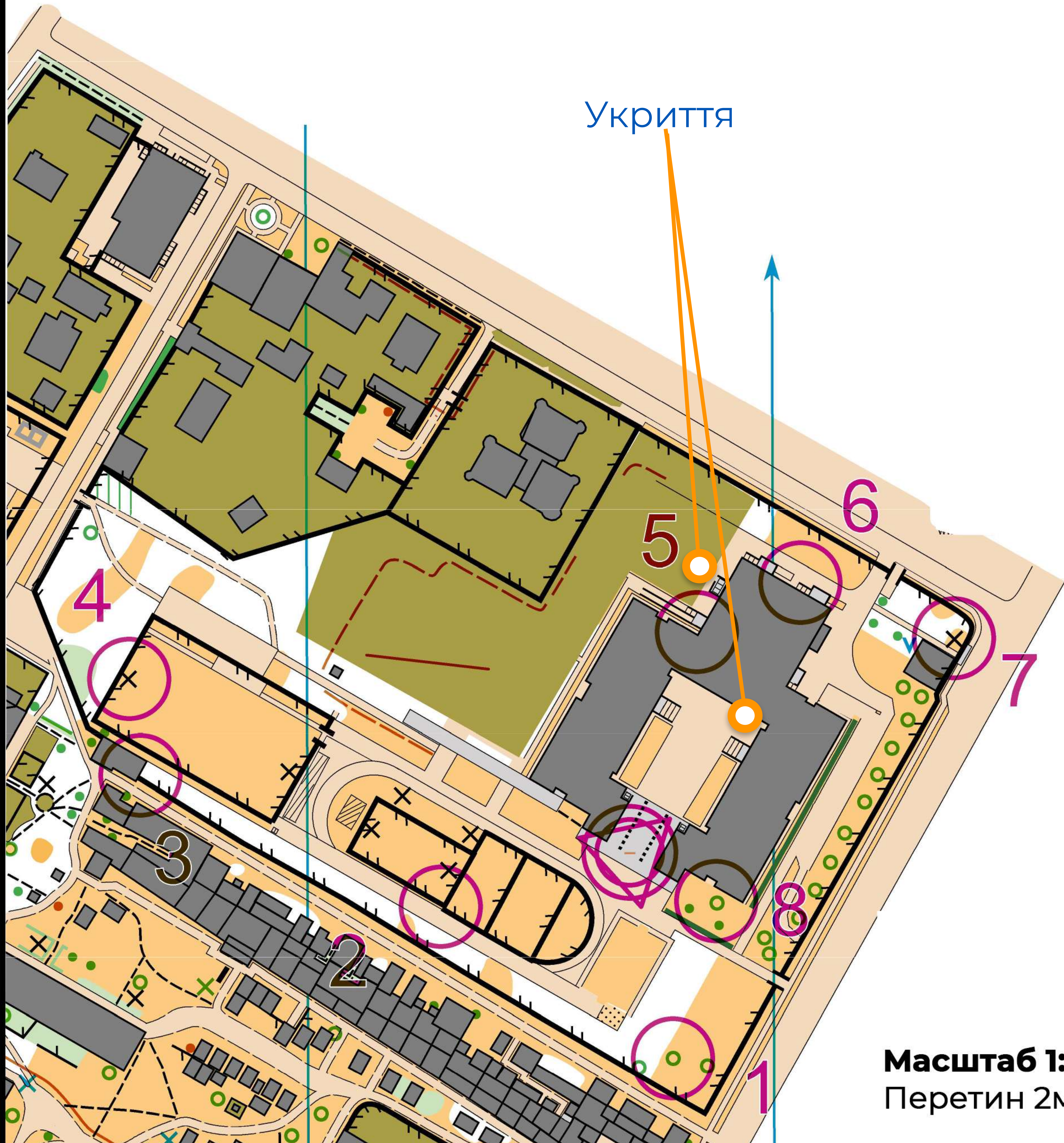
6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Прізвище ім'я _____ ФІНІШ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____
 _____ СТАРТ _____

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

Прізвище ім'я _____ ФІНІШ _____ РЕЗУЛЬТАТ _____
 _____ СТАРТ _____

Спортивне орієнтування. Дистанція за вибором



УМОВНІ ЗНАКИ

- дорога
- тротуар
- Будинок
- Арка, навіс
- Приватна територія або газон
- Сходи
- Нездоланий паркан
- Здоланий паркан
- Нездоланна стіна
- Прохід
- Пам'ятник
- Особливий об'єкт
- Відкритий простір
- Дерево, кущ
- Велике дерево
- Густа рослинність
- Живий паркан
- Напря́м на північ

ЛЕГЕНДИ		
контрольних пунктів		
31.01.2024		
А		0,0 km
		Арка
1	1	Середнє дерево
2	2	Стик парканів, південна сторона
3	3	Огорожа, західний кут
4	4	Ворота футбольні
5	5	Будівля, внутрішній кут
6	6	Сходи, західний кінець
7	7	Флагшток
8	8	Дерево
		30 m

ЗНАКИ ДИСТАНЦІЇ

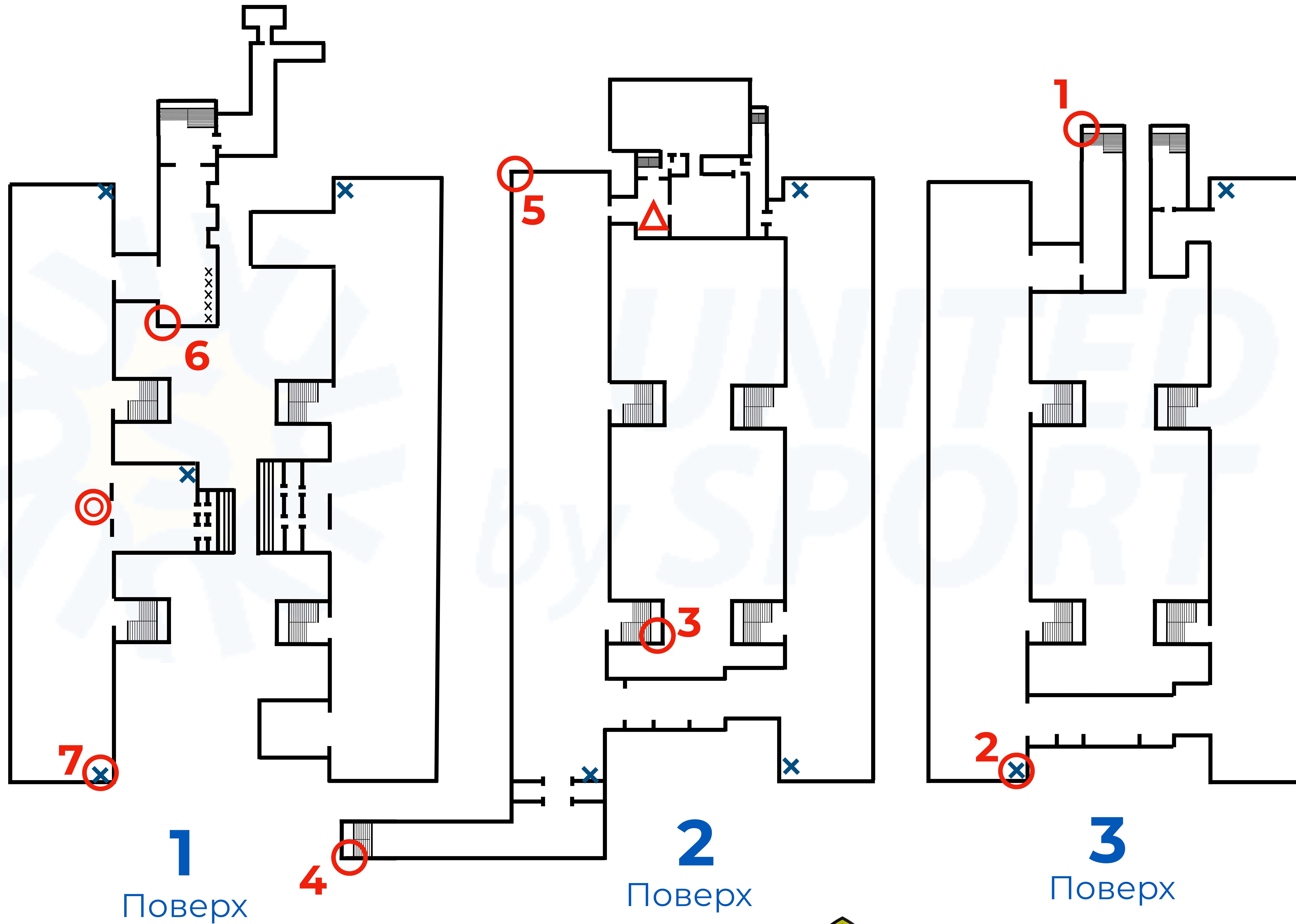
- Старт
- Фініш
- Контрольний пункт

Масштаб 1:2000 (1см - 20м)
Перетин 2м



UNITED
by SPORT

Ірпінський ліцей №3



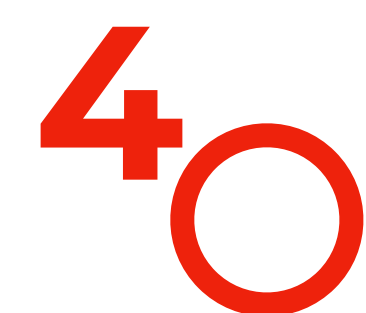
Старт



Фініш



Умивальник



Контрольний пункт





by **UNITED
SPORT**