

355

B 42

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Харків
2018

355
B 42

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

Навчально-методичний посібник



Харків
2018

УДК 796.8
В42

*Затверджено до видання
вченою радою Харківського
національного університету
Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба
(протокол № 20 від 22.11.2016)*

*Автори: В. М. Кирпенко, канд. наук з фіз. вих., доцент;
О. Г. Піддубний, канд. наук з фіз. вих., доцент; Ж. О. Цимбалюк, канд. наук
з фіз. вих., доцент; С. В. Палевич, Є. В. Божко, А. І. Полтавець.*

*Рецензенти: Н. А. Коломісць, канд. наук з фіз. вих., доцент;
Ф. І. Попов, канд. пед. наук, доцент.*

Військово-спортивне орієнтування: навчально-метод. посіб. /
В42 В. М. Кирпенко, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. – Х. :
ХНУПС, 2018. – 84 с.

У навчально-методичному посібнику розглядаються методика викладання блоку змістових модулів «Засоби підтримки стану здоров'я, корекції статури і конституції, удосконалення функціональних можливостей організму, фізичної працездатності і підготовленості» навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт», зокрема теми, що пов'язана з військово-спортивним орієнтуванням.

УДК 796.8

© Кирпенко В. М., Піддубний О. Г.,
Цимбалюк Ж. О., Палевич С. В., Божко Є. В.,
Полтавець А. І., 2018
© Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2018

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
2. ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ НАВЧАННЯ ВІЙСЬКОВО- СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ.....	9
3. ПОНЯТТЯ ПРО КАРТУ.....	14
4. УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ КАРТ.....	21
5. ВПРАВИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ.....	36
6. ДОДАТКОВІ ЗАДАЧІ, ПРИКЛАДИ.....	43
7. ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	46
ДОДАТКИ.....	48
Додаток А. Устаткування і спортивний інвентар, необхідні для проходження спортивної підготовки.....	48
Додаток Б. Спортивна екіпіровка, що передається в індивідуальне користування.....	49
Додаток В. Форми земної поверхні (рельєф).....	50
Додаток Г. Скелі та каміння.....	54
Додаток Д. Гідрографія і болота.....	57
Додаток Е. Рослинний покрив.....	60
Додаток Ж. Штучні об'єкти.....	64
Додаток И. Технічні знаки.....	71
Додаток К. Знаки для нанесення елементів дистанції.....	72
Додаток Л. Основні умовні позначення, які застосовуються в бойових документах.....	74
Додаток М. Зразок плану техніко-тактичного заняття зі спортивного орієнтування на тренувальному етапі.....	79
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ.....	80
ЛІТЕРАТУРА.....	82
Додаткова література.....	83