

**Методическая разработка занятия по спортивному ориентированию педагога
дополнительного образования Ушаковой Елены Алексеевны**

**«Отработка приема спортивного ориентирования «Самостоятельная постановка
контрольных пунктов»
у спортсменов-ориентировщиков среднего школьного возраста»**

I. Общие сведения:

- **наименование объединения:** спортивное ориентирование

II. Тема занятия: «Самостоятельная постановка контрольных пунктов»
(совершенствование приема «определение точки стояния»)

- **степень сложности:** высокая степень сложности для данной группы

III. Место в дополнительной образовательной программе.

Занятие относится к основному разделу по технико-тактической подготовке спортсмена-ориентировщика.

Данное занятие является совершенствованием и практикой ориентирования на местности в условиях с дополнительным усложнением.

Занятие с детьми строится на знаниях полученных в предыдущих годах обучения. Приобретённые и закреплённые знания и умения, усовершенствованные на этом занятии, будут применяться в соревновательных условиях.

IV. Тип занятия: комбинированное занятие (повторение, работа в парах).

V. Цель: Усовершенствовать и довести до автоматизма алгоритм действий при постановке контрольных пунктов, нахождении «точки стояния», прохождение половины тренировочной дистанции с постановкой КП, далее в соревновательном темпе снятие КП напарника.

Задачи:

Обучающие:

- научить точно определять «точку стояния»;
- провести инструктаж по ТБ;
- в соревновательном темпе найти КП напарника и снять их.

Развивающие:

- развитие зрительной памяти, формировать навыки спортивного дыхания;
- развивать дивергентное мышление, которое характеризуется преодолением мыслительных шаблонов и стереотипов, снятием ограничений и большой свободой в решении проблем.

Воспитывающие:

- поддержать интерес к спорту, воспитать самостоятельность в принятии решений;
- формировать у воспитанников спортивную культуру, навыки здорового образа жизни.

VI. Методы обучения: репродуктивный, словесные, практические, создание проблемных ситуаций, соревнование.

VII. Форма организации работы: чередование парной и индивидуальной работы.

VIII. Технологии: уровневая дифференциация «лестница достижений», информационные, здоровьесберегающие.

IX. Структура учебного занятия (этапы учебного занятия).

№	Этап занятия.	Время
1.	Вводная часть.	15 минут.
2.	Основная часть.	110 минут.
3.	Подведение итогов.	10 минут.

Х. Содержательные блоки учебного занятия.

Перед началом занятия подготовить тренировочные дистанции в программе OCAD-12 разных уровней сложности, контрольные пункты (разных цветов) для постановки на местности.

Подробный конспект содержательных блоков

I Вводная часть.

15 мин.

Перед занятием обучающиеся готовятся к занятию в соответствии со здоровьесберегающими технологиями (удобная спортивная одежда и обувь в соответствии с погодными условиями). Каждый получает компас и чип.

1. Организация начала занятия (5 минут)

№ п/п	Этап занятия	Задачи этапа учебного занятия	Содержание этапа учебного занятия	Показатели выполнения задач этапа	Возможные методы обучения
1	Организация начала занятия, сообщение темы и плана занятия. Постановка дидактических задач, настрой обучающихся на спортивную деятельность.	Подготовка обучающихся к работе на занятии, обеспечить нормальную внешнюю обстановку для работы на занятии, психологически подготовить обучающихся к общению и спортивной работе на занятии.	Приветствие, проверка подготовленности к занятию (спортивная одежда, инвентарь), организация внимания обучающихся, раскрытие общей цели занятия и плана его проведения, спортивный обзор, инструктаж по ТБ	последовательность в предъявлении требований, использование небольшой психологической паузы и вопросов, побуждающих внимание обучающихся к теме занятия, отсутствие многословия.	Приветствие, рассказ, показ информации на спортивном сайте

2. Проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений (10 минут)

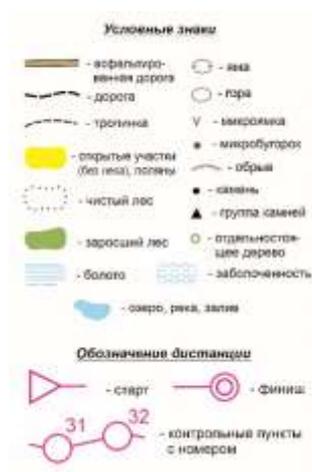
2.	Проверка имеющихся у обучающихся знаний и умений и их готовность к изучению новой темы.	Установить правильность, полноту знаний; выявить пробелы в знаниях и способах деятельности обучающихся (часто встречающиеся ошибки); устранить в ходе проверки	Проверка знаний: «азимут», условные знаки спортивных карт, установление пробелов в усвоении материала; оптимальность сочетания контроля педагога, взаимоконтроля и	Использование системы приемов, позволяющих определить уровень знаний; использование различных азимутальных карточек для выставления азимута в теории.	Тестовые задания; постановка доп. вопросов; метод обучения с опорой на ошибки; самостоятельная работа над своими ошибками.
----	---	--	--	---	--

		обнаруженные пробелы.	самоконтроля уча-		
--	--	-----------------------	-------------------	--	--

Необходимые понятия для проведения основной части занятия:

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяются по возрастной группе и сложности местности соревнований. При этом дистанция(маршрут) должна сочетать в себе сложности, которые спортсмен может преодолеть, имея умение ориентироваться и хорошую физическую подготовленность.



II

Основная часть.

110мин.

3.	Ознакомление с новыми знаниями и умениями.	Обеспечить восприятие, осмысление и первичное запоминание изучаемого материала. Содействовать усвоению способов, которые приведут к наилучшему достижению определенного результата. Создать содержательные и организационные условия усвоения методики воспроизведения	Разминка (легкий кросс, выполнение беговых упражнений, выполнение общеразвивающих упражнений, ЧСС 80-90 уд/мин) – 15 минут ; сообщение основной идеи изучаемого материала (раздача карт с заданием): 1. Разбор дистанции, деление по направлению постановки, распределение карточек КП 20 мин ЧСС 100-120 уд/мин;	Максимальное использование самостоятельности у обучающихся; (правильность, полнота, осознанность, действенность, систематичность) Минимальное количество совершенных ошибок, быстрота выполнения упражнений.	Представление основного материала одновременно в словесной, знаково - символической формах. Интерактивный режим (постановка проблемы, коллективные и парные выполнения заданий для менее подготовленных спортсменов, проектное обучение «Лестница достижений» от простого к сложному) Генетический
----	--	--	--	---	--

		изучаемого материала.	<p>2. выполнение упражнения «прохождение простой дистанции с постановкой-снятием» 30 мин ЧСС 100-120 уд/мин</p> <p>3. выполнение упражнения «прохождение сложной дистанции с постановкой-снятием» 30 мин ЧСС 100-120 уд/мин</p> <p>Заминочные общефизические упражнения – 15 минут ЧСС 80-90 уд/мин</p>		<p>метод обучения (посредством показа логики возникновения понятия «Азимут» в практ. деятельности) Метод целесообразных задач.</p>
--	--	-----------------------	--	--	--

Технические задания основной части:

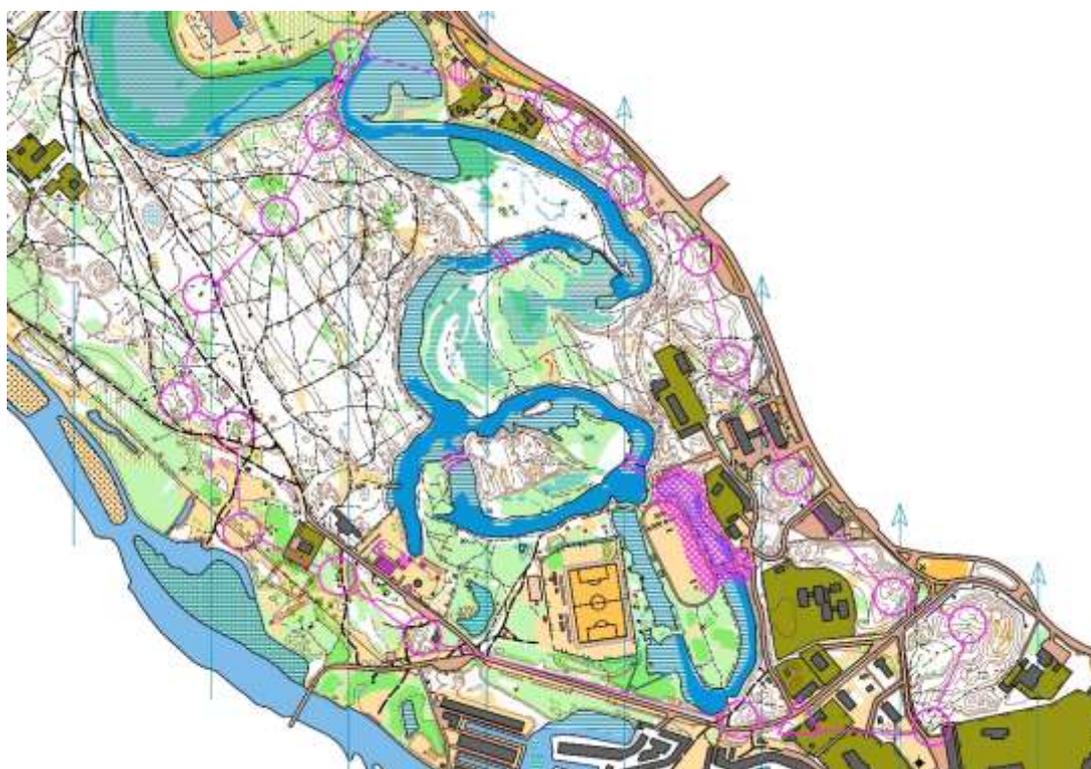
1. Упражнение «Постановка контрольных пунктов», **уровень сложности простой.**

Выполняется в парах, один человек бежит и раскладывает карточки определённого цвета, его напарник собирает поставленные карточки. У каждой пары карточки своего цвета.
М 1:4000

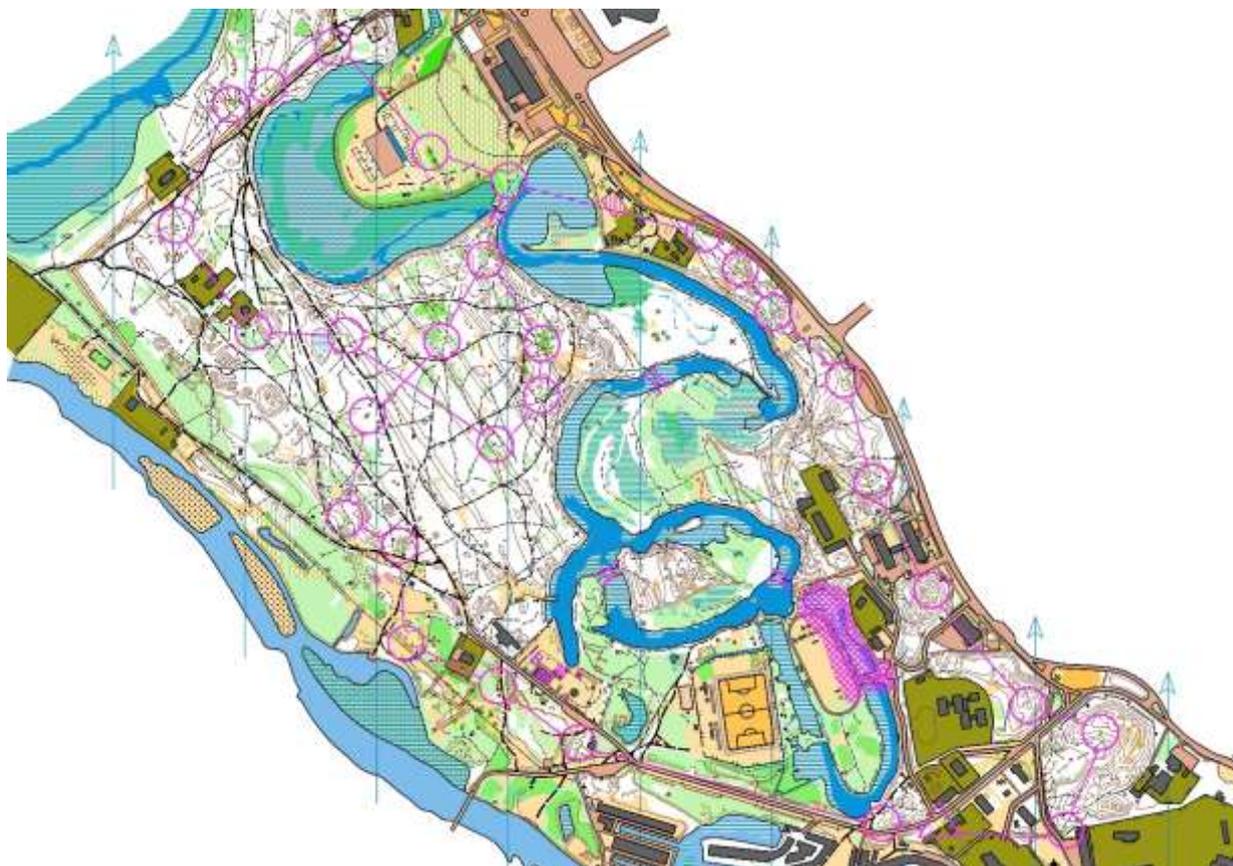


2. Упражнение «Постановка контрольных пунктов», **уровень сложности средний.** Спортсмены работающие в паре выбегают на встречу и в точке стояния контрольного пункта оставляют цветную карточку, после момента встречи (примерно на середине дистанции) меняются ролями и начинают собирать карточки своего цвета поставленные напарником.

М 1:5000



2. Упражнение «Постановка контрольных пунктов», **уровень сложности - сложный**. Спортсмены работающие в паре выбегают на встречу и в точке стояния контрольного пункта оставляют цветную карточку, после момента встречи (примерно на середине дистанции) меняются ролями и начинают собирать карточки своего цвета поставленные напарником. М 1:5000



4.	Подведение итогов занятия, формулирование выводов.	Подготовить протоколы прохождения упражнений обучающимися, выдать каждому «Сплит» для самоконтроля	Подведение итогов учебного занятия	Четкость и краткость этапа.	Сообщение педагога; подведение итогов самими обучающимися.
----	--	--	------------------------------------	-----------------------------	--

Материально-техническое оснащение занятия:

подготовленные карты (с нарисованными КП), компаса, контрольные пункты в виде цветных карточек, канцелярия, секундомер.

Ожидаемые результаты обучения:

К концу занятия обучающиеся получают следующие знания, умения, навыки:

предметные:

Обучающиеся должны создать для себя алгоритм действий при постановке и снятии контрольных пунктов, довести действия до автоматизма.

будут иметь представление:

- о правилах постановки КП;
- о наиболее часто встречающихся ошибках возникающих при нарушении правил.

расширят представление:

- о способах определения «точки стояния».

метапредметные:познавательные:

у них будет развиваться:

- интерес к спортивному ориентированию;
- умение анализировать и обобщать полученные знания, логически мыслить;

получат умения и навыки:

- по применению полученных знаний на практике

коммуникативные:

у них будут воспитываться:

- социальные навыки (желание и умение работать в группе, в паре; учитывать мнение партнёра)

регулятивные:

они будут стремиться:

- выполнять свои действия по образцу (алгоритму);
- адекватно оценивать свою работу, исправлять ошибки

личностные результаты:

они будут стремиться:

- к занятиям спортом;

у них будет воспитываться:

- бережное отношение к природе;
- адекватная самооценка

ХII. Используемая литература:

Информационные ресурсы:

- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования.//Учебно-методическое пособие: Уч.-изд., М. 2010.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования// Учебно-методическое пособие изд. ФЦДЮТиК, М, 2005.
- Ориентируйтесь правильно, шведский самоучитель по ориентированию.// Svenska Orienteringsforbundet, SISU Idrottsbocker? 2010

Интернет-ресурсы:

- <http://www.o-site.spb.ru/>
- <http://www.rufso.ru/>
- <http://www.moscompass.ru/>