

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

«Маркир - как лучшая тренировка спортсмена ориентировщика!»

I. Общие сведения:

Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту иголкой расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом является дополнительное время.

Место проведения занятия:

начало занятия ул. Соколова д.6 «Ювента»;
практическая часть - парк Приморский, река Глуховка.

Возрастная характеристика учебной группы:

13-15 лет

Время занятия:

2 часа 15 минут

II. Тема занятия: «Маркир» (подробное чтение карты, ориентирование в зимних условиях)

Степень сложности занятия:

средняя степень сложности для данной группы

III. Место в дополнительной образовательной программе:

- знания, умения и навыки, освоенные на этом занятии является одной из тем раздела «Технико-тактическая подготовка спортсмена ориентировщика»;
- знания будут углубляться на следующих занятиях и на всех ступенях обучения. Такие занятия являются контрольными и обязательными для изучения следующих тем данной образовательной программы, т.к. прохождение маркированной дистанций является одной из эффективных тренировок ориентировщика летом и зимой, а так же хорошим показателем успешности освоения программы.

IV. Тип занятия:

самостоятельное применение знаний, умений и навыков при прохождении дистанции «маркир».

V. Цель:

Отработать знания и умения на дистанции – маркир.

VI. Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить алгоритму действий на маркированной трассе в соревновательных условиях;
- содействовать формированию умения быстро переключать внимание (следить за разметкой на местности и своим местонахождением в карте);
- совершенствовать технику лыжных ходов

Развивающие задачи:

- развивать общую и специальную выносливость;
- развивать кратковременную зрительную память;
- формировать умение логически мыслить

Воспитательные задачи:

- умение работать самостоятельно;
- воспитание морально-волевых качеств (самообладание; целеустремлённость; терпение)

VII. Методы обучения:

- словесный (объяснение; рассказ);
- практический (соревнование)

VIII. Форма организации учебного процесса:

- групповая;
- индивидуальная

IX. Используемые технологии:

- информационная технология;
- технология развивающего обучения;
- проблемно-поисковая технология;
- здоровьесберегающая технология

X. Планируемые результаты занятия:

предметные:

- получают навык прохождения дистанции в соревновательных условиях;
- будут иметь представление о наиболее часто встречающихся затруднениях и ошибках

метапредметные:

познавательные:

- у них будет развиваться умение анализировать и логически мыслить

регулятивные:

они будут стремиться:

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

личностные результаты:

они будут стремиться:

- не допускать ошибок, ухудшающих их результат;
- объяснять самому себе свои достижения, ближайшие цели;

у них будет воспитываться:

- адекватная самооценка

XI. Критерии оценивания эффективности занятия:

- выполнение всех действий алгоритма прохождения маркированной дистанции (не допущено технических ошибок: есть отметка чипом; нет лишних проколов);
- хорошее владение лыжными ходами (время прохождения дистанции);
- умение применять изученные приёмы ориентирования; умение логически мыслить (минимальное количество штрафов)
- главной оценкой эффективности занятия будет являться место, занятое в своей возрастной группе, а так же успешности усвоения полученных знаний является

небольшое количество штрафов. Штрафные минуты начисляются в зависимости от удалённости прокола от места КП.

- ✓ 0-2 мм - 0 минут
- ✓ 2-4 мм - 1 минута
- ✓ 4-6 мм - 2 минуты
- ✓ свыше 6 мм - 3 минуты
- ✓ лишний прокол, меньше проколов -3 минуты

ХII. Материально-техническое оснащение занятия:

Экипировка спортсмена:

- лыжный инвентарь (лыжи, палки, лыжные ботинки);
- планшет (столик для карты), компас;
- чип

Оборудование дистанции:

- разметка цветная;
- призма (по количеству КП)
- станции электронной отметки;
- информационные плакаты;
- компьютер;
- принтер;
- контрольная карта с мишенями

ХII. Структура учебного занятия

- организационный момент (начало занятия) (15 минут)
- сообщение технической информации (10 минута)
- основная часть: дорога до места старта, разминка (35 мин), прохождение дистанции (50мин)
- подведение итогов занятия, предварительные результаты (15 минут)
- оценка занятия обучающихся (10 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.	Подготовить обучающихся к работе на занятии; обеспечить нормальную внешнюю обстановку для работы на занятии; психологически подготовить обучающихся к спортивной работе на занятии.	Приветствие, проверка подготовленности к занятию (спортивная одежда, инвентарь), организация внимания обучающихся, раскрытие общей цели занятия и плана его проведения, инструктаж по ТБ	Последовательность в предъявлении требований, использование небольшой психологической паузы и вопросов, побуждающих внимание обучающихся к теме занятия, отсутствие многословия.	Приветствие, рассказ

2	Сообщение технической информации	Сконцентрировать внимание на технической информации; Повторить правила прохождения маркира; Озвучить часто встречающиеся ошибки в целом; Озвучить часто встречающиеся индивидуальные ошибки Обеспечить старт учащихся без опозданий.	Донесение информации о предстоящей дистанции (километраж; количество КП; цвет разметки) объявление о порядке старта (интервал старта, очерёдность) повторение основных правил прохождения маркированной дистанции с акцентом на: отметку чипом на каждом пункте; аккуратность прокола иглой; слежением за разметкой; делать прокол через 100-200 метров после КП для уточнения точки КП	Постановка требования перед учащимся не только знаний отдельных понятий (отметка на КП; разметка, стартовое время), но и знаний способов действий, связей между отдельными компонентами алгоритма. Использование разнообразных методов и форм закрепления знаний и способов действий учащихся на соревнованиях по данной дисциплине Обеспечение вариативности взаимодействий с учащимся	Объяснение; постановка доп. вопросов; обращение к учащимся с просьбой продолжить ответ обучающегося при ответе на вопрос педагога.
3	Упражнение на закрепление умений прохождения маркированной трассы в усложнённых условиях.	Обеспечить закрепление в памяти учащихся знаний и способов действий, которые им необходимы для самостоятельного прохождения дистанции с минимальным количеством ошибок. Обеспечить в ходе закрепления повышение уровня осмысления изученного материала. Создать условия максимально	Дорога до места старта. Разминка (легкий кросс на лыжах или бегом с лыжными палками в руках, выполнение общеразвивающих упражнений, ЧСС 80-90 уд/мин) Подготовка к старту: проверить и прикрепить чип; закрепить планшечку, снять тёплую разминочную одежду. Прохождение дистанции в	Максимальное использование самостоятельности учащихся; (правильность алгоритма действий на старте и на дистанции, осознанность, действенность) Минимальное количество совершенных ошибок, быстрота прохождения дистанции.	Репродуктивный метод; метод самостоятельной работы Метод соревнования Интерактивный режим (после финиша посмотреть результаты по сплиту и исправить частично ошибки)

4	Подведение итогов занятия, формулирование выводов.	близкие к соревновательным Подготовить протоколы прохождения упражнений обучающимися, выдать каждому «Сплит» для самоконтроля	соревновательном режиме (ЧСС до 170 уд/мин). Заминочные общефизические упражнения (ЧСС 80-90 уд/мин) Подведение итогов учебного занятия	Четкость и краткость этапа	Сообщение педагога; подведение итогов самими обучающимися.
---	--	--	---	----------------------------	--

ХIII. 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 Idrotsbocker? 2010

Интернет-ресурсы:

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