

ЭЛЕКТРОННЫЙ КУРС «ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ»

Автор - Пчелинцев Александр Евгеньевич
педагог дополнительного образования
МОУ ДО «Детско-юношеский центр
«Азимут»
города Йошкар-Олы».



Место курса в программе «Основы спортивного ориентирования и туризма»

Курс позволяет дистанционно получить теоретические знания в объеме 30 часов в модели смешанного обучения по программе «Основы спортивного ориентирования и туризма».

Очная часть обучения проходит на занятиях в ДЮОЦ «Азимут» г. Йошкар-Олы 2 раза в неделю по 3 часа.

Большая часть занятий проходит вне помещения («Аллея здоровья», ЛПЗ «Сосновая роща», набережная р. М. Кокшага, Дубовая



Цель курса:

- ▣ Научить ориентироваться на местности
- ▣ Научить пользоваться картой и компасом
- ▣ Научить составлять журнал самоконтроля, и планировать свое время
- ▣ Научить анализировать карту и выбирать оптимальный маршрут
- ▣ Научить правилам нахождения в природной среде



По окончании курса вы будете:

- иметь представление о сторонах горизонта
- уметь пользоваться картой и компасом
- знать знаки спортивных карт
- уметь анализировать карту и выбирать оптимальный маршрут
- знать правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию
- иметь представление об основах физиологических процессов в организме при физической нагрузке и во время отдыха
 - уметь составлять журнал самоконтроля, уметь планировать свое время
 - знать о снаряжении ориентировщика и способах отметки на контрольных пунктах
 - знать и уметь применять основные технические приемы в ориентировании



Основные разделы курса

1. Что такое спортивное ориентирование. История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования. (2 часа, 5 баллов)
 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (3 часа, 10 баллов)
 3. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (5 часов, 30 баллов)
 4. Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты. Стороны горизонта. Компас. (13 часов, 75 баллов)
 5. Понятие о технике спортивного ориентирования. (5 часов, 25 баллов)
 6. Итоговая работа модуля. (2 часа, 50 баллов)
- Итого: 30 часов, 200 баллов.




Уровни итоговых оценок в баллах:

- ▣ Отлично – 85-100 % выполнения заданий курса (170 баллов и более)
- ▣ Хорошо – 60-84 % выполнения заданий курса (от 120 до 169 баллов)
- ▣ Удовлетворительно – менее 60 % выполнения заданий курса (менее 120 баллов)



Алгоритм изучения темы

- Просматриваете теоретический материал (лекции, видеоуроки, презентации, работа с гиперссылками и т.д.).
- Для контроля проходите тестирование по теме, выбрав соответствующий уровень (ознакомительный, базовый или продвинутый).
- Если необходимо, выполняете задание (предусмотрено для базового и продвинутого уровней).
- Отправляете ответ вашего задания на форум, участвуете в оценке других работ.
- Закончив тему и набрав определенное количество баллов, можете вернуться к любому ее разделу и повторив, попробовать улучшить свой результат. 

Виды учебной деятельности

На курсе предусмотрена как самостоятельная работа обучающихся:

- ▣ Изучение теории (лекции и видеоуроки, презентации, интернет-ресурсы)
- ▣ Практическая работа (задания, тесты)

Так и совместная (коллективная работа):
(гlossарий, форумы, чат)



Как это выглядит на электронном курсе

ed ПОРТАЛ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ ПОВОЛЖСКОГО РЦКОО

Название

Основы спортивного ориентирования и туризма

- ↑ Что такое спортивное ориентирование. История возникновения, развитие, виды спортивного ориентирования.
- ↑ Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
- ↑ Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.
- ↑ Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- ↑ Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- ↑ Задание 1 Составление журнала самоконтроля
- ↑ Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. оценка
- ↑ Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. whole forum
- ↑ Спортивная карта. Масштаб карты. Стороны горизонта. Компас.
- ↑ Дистанция
- ↑ Дороги и тропинки
- ↑ Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты. Стороны горизонта. Компас.
- ↑ Задание 2 Вычисление расстояний по картам разного масштаба.

Taskbar: A, folder, W, Chrome, Ps

ed ПОРТАЛ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ ПОВОЛЖСКОГО РЦКОО

- ↑ Топография. Условные знаки. Спортивная карта. Масштаб карты. Стороны горизонта. Компас.
- ↑ Задание 2 Вычисление расстояний по картам разного масштаба.
- ↑ Задание 3. Определение сторон горизонта и вычисление азимута
- ↑ Задание 4. Знаки спортивных карт
- ↑ Топография. Условные знаки. Тест 1
- ↑ Топография. Условные знаки. Тест 2
- ↑ Спортивная карта. Масштаб карты. Стороны горизонта. Компас.
- ↑ Условные знаки спортивных карт оценка
- ↑ Условные знаки спортивных карт whole forum
- ↑ Технические приемы в ориентировании
- ↑ Задание 5 Технические приемы
- ↑ Задание 6 Итоговая работа модуля
- ↑ Итоговый тест
- ↑ Итоговая работа модуля. whole forum
- ↑ Итоговая работа модуля. оценка
- Σ Итоговая оценка за курс

охранить



Индивидуальная образовательная траектория

Каждый обучающийся может выбрать свою образовательную траекторию. Задания и тесты имеют 3 уровня сложности: ознакомительный, базовый и продвинутый. Чем сложнее уровень, тем большее количество баллов вы можете на них набрать. Если вы не ставите задачу стать профессионалом-вам достаточно ознакомительного или базового уровня.



Если в ходе обучения появились вопросы

- ▣ 1. Вы всегда можете их задать, отправив сообщение с курса.
- ▣ 2. Вопросы можно и нужно задавать на форумах при изучении любой темы.
- ▣ 3. Всегда работает организационный форум.
- ▣ 4. Ваши вопросы и пожелания можно сообщать в чате.



Не важно какое время года

Ориентированием можно заниматься круглый год:

есть ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах и другие его виды.



Не важно сколько вам лет

Ориентированием можно заниматься в любом возрасте



Ориентирование-это драйв

Есть даже ночное ориентирование, но это уже для опытных спортсменов.



Ориентирование

Каждый выбирает свой ритм и сложность дистанции



Ориентирование

Это один из самых массовых видов спорта.

Старты проводят в природной среде, в садах и парках, в городской среде.



Что такое спортивное ориентирование



Литература

1. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
2. Каргина З.А. Воспитательные аспекты дополнительного образования детей. Московский институт открытого образования, г. Москва. Актуальные вопросы современной науки, 2013
3. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Комплект картографического материала.
6. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
8. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
9. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
10. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.
11. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
12. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf.
13. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.
14. Санитарные нормы и правила (СанПин).
15. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>
16. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. Под общей редакцией Константинова Ю.С. М.:ФЦДЮТиК, 2014
17. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
18. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
19. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М. Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.



**Спасибо за внимание!
До встречи на занятиях**

