Приложение № 1 к ДООП «Спортивное ориентирование»

Учебно-методический комплекс программы

«Спортивное ориентирование»

1. Учебные и методические пособия для педагогов и учащихся.

Список литературы для педагога.

1. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 2008.
2. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию. –М.: ЦДЮТур. 2006.
3. Медицинский справочник туриста. – М.: Просвещение, 2007.
4. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 2004.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.
6. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Главное спортивно- методическое управление, 2005.

Список литературы для обучающихся.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. — М., 2001.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 2005.
3.Ганополъский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М., 2007.

4.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.: ЦДЮТур, 2006.

Сайты по спортивному ориентированию.

http://www.moscompass.ru

http://www.o-sport.ru

http://www.rufso.ru

http://www.o-site.spb.ru

http://spbof.ru

2. Система средств обучения.

Материально-техническое оснащение:

- Контрольные пункты со средствами отметки,
- Компаса,
- Спортивные карты,

- Секундомеры,
- Медицинская аптечка,
- Веревки различных видов и диаметров,
- Палатки различных видов и конфигураций,
- Полотнища «Старт» и «Финиш»,
- Костровой набор, лопата, топор,
- Фото, видеоаппаратура,
- Лыжи, палки, ботинки, «столики» для ориентирования зимой.

Организационно-педагогические средства.

1. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование».
2. Информационные плакаты по видам ориентирования и туристским навыкам, географии.
3. Информационные Таблицы по питанию во время многодневных соревнований.
3. Раздаточный материал по основным разделам программы: топографический материал (спорткарты), маркировка, лыжные мази.
4. Справочники по спортивному туризму и медицине, ориентированию.
5. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке и ориентированию.

Дидактический материал.

1. Спортивные карты, компас.
2. Контрольные пункты со средствами отметки.
3. Топографические карты.
4. Наглядные пособия (снаряжение): палатки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, костровые принадлежности.
5. Фотоматериалы.

3. Системы средств контроля результативности обучения по программе.

Формы и методы проведения занятий.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие формы работы: тренировки, теоретические занятия, выезды на соревнования однодневные и многодневные; учебно-тренировочные сборы, экскурсии, общие собрания.

Оценка результатов.

Основной метод диагностики усвоения программы - это результаты участия в соревнованиях различных уровней .

Рекомендации по проведению практических занятий.

1. До начала практического занятия проводится инструктаж по технике безопасности.
2. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района тренировки или соревнований .
3. Объявляется аварийный азимут при потере ориентировки.
4. Занятие может включать в себя кроссы по незнакомой местности, различные полосы препятствий, спортивные игры, тесты по ориентированию, эстафеты.
5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику решать посильные задачи, проявить свои лучшие качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений при прохождении дистанции.
6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность.
7. На практических занятиях педагогу следует уделять внимание сплочению коллектива.

8. Во время проведения выездов проводятся фото-сессии, а после них - обсуждение новых впечатлений и информации.

Методическое обеспечение программы.

Тесты по ориентированию, медицине, географии.
Соревнования.Походы.

Оценочные и методические материалы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов.
1	Техника безопасности	беседа	устный опрос	лекция	наблюдение
2	Теоретическая подготовка	самостоятельная работа	тестирование	тесты	тестирование
3	Общая физическая подготовка	тренировка	метод многократного повторения	тренировочная программа, спортзал и стадион	контрольные нормативы
4	Специальная физическая подготовка	тренировка	метод многократного повторения	тренировочная программа, спортзал и полигон	результаты соревнований
5	Техническая	теоретические	анализ	знакомая	результаты

	и тактическая подготовка	занятия с упражнениями на тренировках	действий и исправление ошибок	местность на полигоне и соревнования	соревновани й
6	Соревнования	самостоятельна я работа	анализ действий	электронная отметка и распечатки	результаты соревновани й
7	Медицинское обследование и восстановите-льные мероприятия	групповая	контроль	посещение диспансера, бассейна, сауны	наблюдение
8	Туризм и краеведение	многодневные сборы и экскурсии	под руководством преподавателя	туристическое снаряжение	наблюдение