

13. Наличие методических разработок к дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная радиопеленгация и ориентирование»

Педагогом Голубевой Викторией Владимировной разработан ряд учебно-методических материалов к дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная радиопеленгация и ориентирование». Материалы предназначены для педагогов и учащихся объединения. В них обобщен опыт педагога, его авторские инновационные методические разработки, предназначенные в первую очередь для непосредственной работы с учащимися, а также для родителей, педагогической общественности учреждения и города, заинтересованных в сведениях подобного профиля. Материалы представлены в виде сборников СПбГЦДТТ и в электронном виде на сайте nsportal.ru. К наиболее значимым и важным разработкам относятся следующие.

Педагогом созданы три методические разработки в виде сборников развернутых рекомендаций для прохождения тактико-технической подготовки к соревнованиям учащихся и спортсменов разного возраста, так как формы проведения анализа, описанные в немногочисленной литературе по радиоспорту, не в полной мере отвечают современному развитию спортивной радиопеленгации и не учитывают возраст и спортивную квалификацию спортсменов. Разработки рассмотрены на заседании Методического совета СПбГЦДТТ и рекомендованы к использованию в работе.

Первая из серии – «Дневник-1», пособие, в котором освещаются следующие вопросы.

С 2000 года Международная Организация Радиопеленгации IARU начинает проводить Первенства Европы для спортсменов младше 15 лет. Одновременно с этим внутри России в соревнованиях вводятся группы соревнующихся до 12 лет. В связи с этим перед тренерами ставится задача подготовки юных спортсменов не только к успешному выступлению на внутрироссийских соревнованиях, но и к высокой конкурентоспособности на Международных соревнованиях.

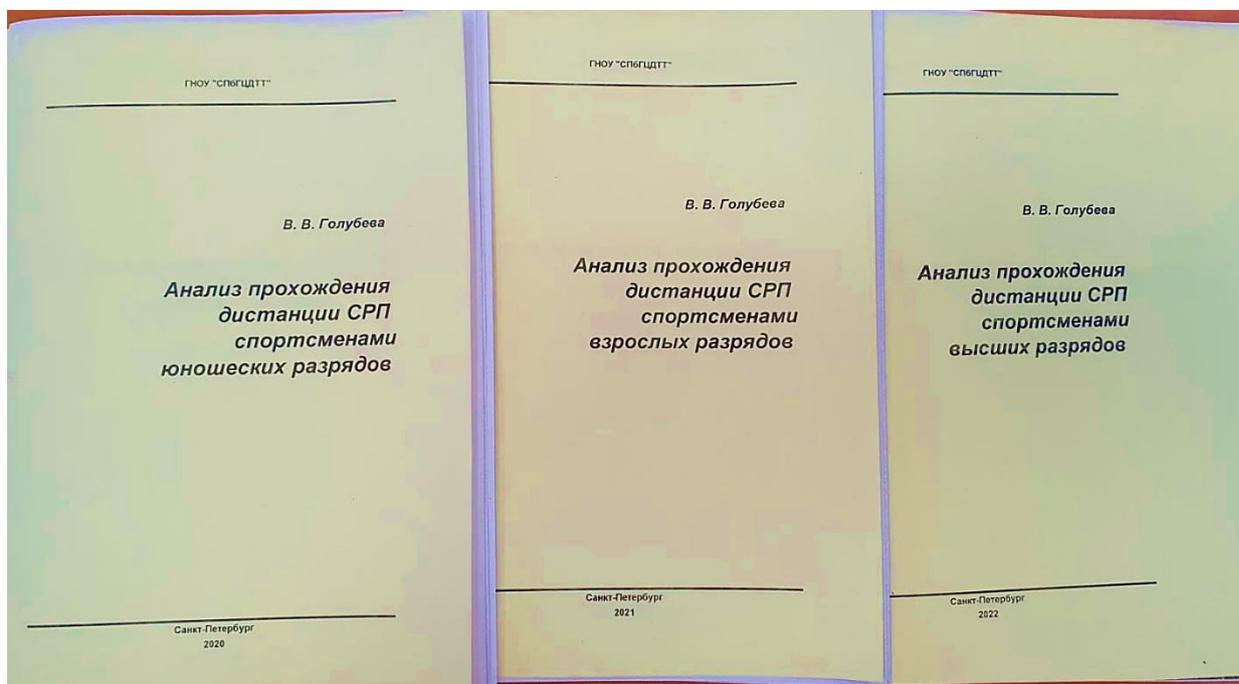


Рис.1. Методические разработки «Анализ прохождения дистанции СРП спортсменами». 1-3 том

Одним из важнейших вопросов составляющих тактико-технической подготовки является анализ прохождения дистанции СРП и правильности действий до и после

движения спортсмена по дистанции. Понятно, что в возрасте 11-13 лет анализ в полном объёме невозможен. При рассмотрении данной проблемы возникают задачи:

1. Привлечение юного спортсмена к анализу прохождения дистанции СРП.
2. Формирование у спортсмена стереотипа поведения и определённого мышления, позволяющего добиться высокого текущего результата гарантирующие рост спортивного мастерства в будущем.
3. Обучение навыку анализа правильности действий на дистанции и определению дальнейшей стратегии подготовки к работе над своими спортивными качествами.

Для решения этих задач, учитывая возраст спортсменов, в работе предложен анализ-сравнение, при проведении которого спортсменам предлагается сравнивать свои действия с предложенным эталоном. Для этого разработана специальная форма проведения анализа, которая апробировалась и усовершенствовалась в течение двух лет. Результатом этой работы стала форма, приведённая в данном пособии. Анализ состоит из двух частей. В первой спортсмен вносит общие сведения о проведённом мероприятии: название, время обнаружения, время потерь, вариант и т. д. Вторая часть представляет собой опросник. Вопросы задаются в определённом порядке. Вопросы сформулированы особым образом, призваны выяснить, производил ли спортсмен на дистанции те или иные действия. Заданные в определённом порядке, они направлены на формирование у спортсмена правильной последовательности действий, которые необходимо выполнить для успешного прохождения дистанции.

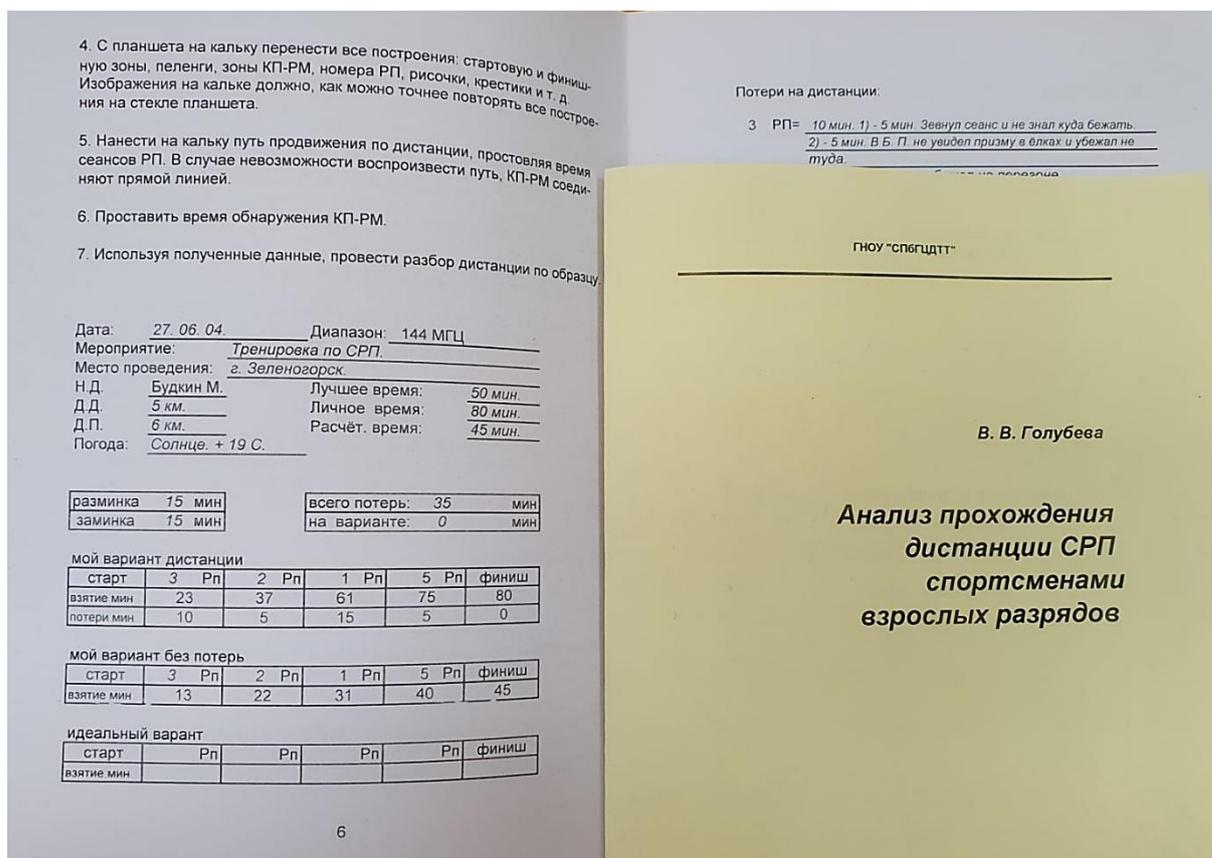


Рис.2. Методические разработки «Анализ прохождения дистанции СРП спортсменами взрослых разрядов». Пример разбора дистанции

Во втором пособии, «Дневнике-2», проводится полный и правильный анализ прохождения дистанции СРП, являющийся необходимым условием роста спортивного мастерства радиоспортсмена. Тренерам и спортсменам приходится самим изобретать формы проведения анализа дистанции в соответствии со своим мировоззрением, знаниями и опытом. Данная методическая разработка призвана в какой-то мере восполнить образовавшийся дефицит информации по этому вопросу. Различные формы проведения

разбора (анализа) дистанции СРП в течение нескольких лет разрабатывалась и апробировалась на базе секции СРП СПбГДТЮ. В результате работы созданы четыре вида анализа дистанции, предназначенные для начинающих спортсменов, спортсменов юношеских разрядов, спортсменов взрослых разрядов и для спортсменов высшего спортивного мастерства (КМС, МС, МСМК). В методической разработке описывается возможный вариант проведения анализа дистанции для спортсменов взрослых разрядов. Данная группа спортсменов технически готова выступать по группе МЖ 21.

В «Дневнике-3» приводится форма разбора дистанций СРП, где во время письменного анализа указываются дата проведения тренировки, диапазон, место проведения, Ф. И. начальника дистанции, длинна дистанции, длина пути, лучшее время, личное время, расчётное время и погода, время бега во время разминки и заминки.

В дневнике разбора дистанции заполняются: разбор дистанции, который содержит общие сведения о дистанции; варианты и время обнаружения РП; описание потерь времени на дистанции; причины потерь; выводы.

В приложении приводится бланк разбора дистанции и пример его заполнения.

Большим спросом у педагогов и учащихся пользуется «Пособие по организации питания в походных условиях», где дано подробное меню, расход продуктов, раскладка и способы приготовления пищи по дням во время походов.

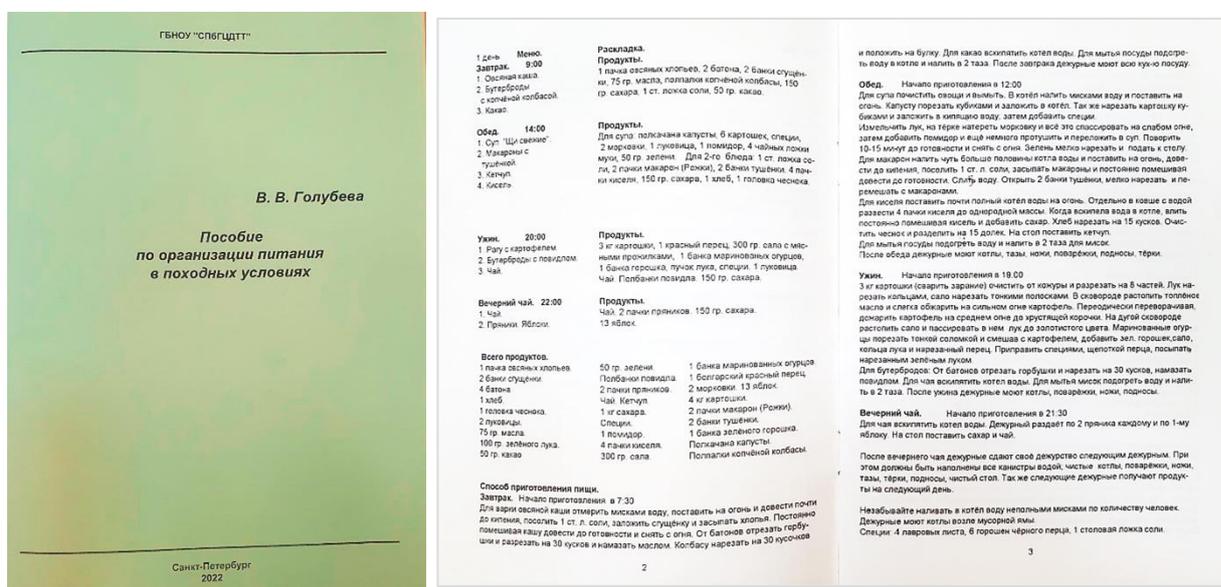


Рис.3. Методические разработки «Пособие по организации питания в походных условиях». Пример меню на день

Для педагогов дополнительного образования, занимающихся с детьми в области радиоспорта, в 2020 году педагогом выполнена методическая разработка «Запоминание фрагментов карты» как один из методов проведения занятий для отработки на практике теоретических знаний, который используется в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная радиопеленгация и ориентирование». Данная разработка основана на результатах апробации данного метода на практических занятиях при работе детей в условиях, близких к соревновательным.

Представленные выше методические разработки находятся в информационно-методическом кабинете СПбГДТТ.

В Образовательной социальной сети nportal.ru опубликованы две статьи Голубевой Виктории Владимировны: «Анализ прохождения дистанции по спортивной радиопеленгации для спортсменов юношеских разрядов» и «Анализ прохождения дистанции СРП спортсменами взрослых разрядов», которые также используются

учащимися и педагогами в процессе подготовки спортсменов, занимающихся радиопеленгацией и ориентированием.

The image displays two screenshots of the nsportal.ru website. The top screenshot shows an article titled "Анализ прохождения дистанции СРП спортсменами взрослых разрядов" (Analysis of the distance completion of SRP by athletes of adult categories). The article is published on 22.05.2020 at 11:00 by Golubeva Victoria Vladimirovna. The text discusses the importance of a thorough and correct analysis of SRP distance completion for the growth of radio navigation sports mastery. It notes that current forms of analysis, described in numerous literature sources, do not fully meet the needs of modern sports radio navigation development, especially for younger athletes. The article suggests that coaches and athletes must find their own forms of analysis. The provided methodological development aims to address this information deficit. It describes various forms of analysis (decomposition) of SRP distance completion over several years, tested on the SRP SPB/DIO base. The result was the creation of four types of analysis: for beginners, youth categories, and higher sports mastery (KMS, MS, MСMK). The methodological development describes a possible variant of SRP distance analysis for adult athletes. The bottom screenshot shows an article titled "Анализ прохождения дистанции по спортивной радиопеленгации для спортсменов юношеских разрядов" (Analysis of the distance completion by sports radio navigation for athletes of youth categories). This article is published on 21.05.2020 at 18:26 by the same author. It lists three tasks: 1. Assigning an athlete to an SRP distance analysis, 2. Formulating and clarifying the athlete's thoughts to achieve high results, 3. Learning to analyze actions and draw conclusions. The article also describes a special form of analysis developed over two years, which involves comparing actions with a model and includes a questionnaire for coaches and athletes.

Кроме описательного материала педагогом практически на каждом занятии используются конспекты, оценочные материалы для проведения контроля освоения материала, тренировочные карты трасс и маршрутов, различного рода инструкции, раздаточный материал (ознакомиться с примерами можно в **Приложении №1-3**).

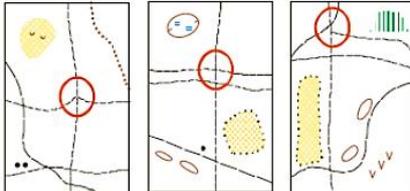
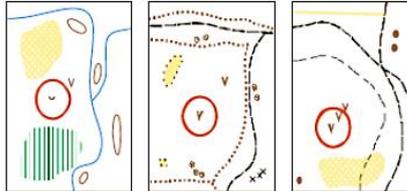
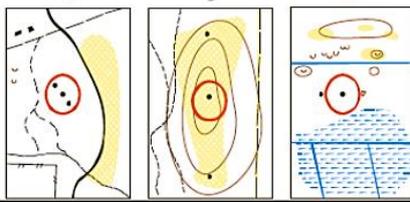
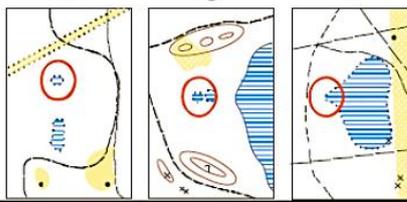
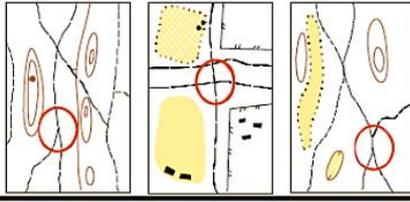
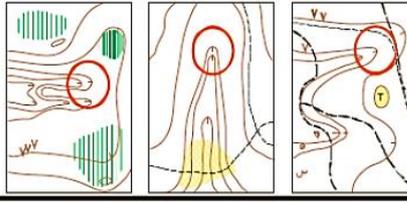
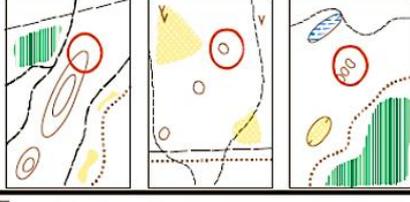
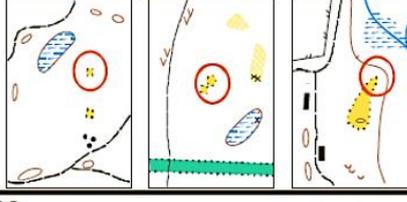
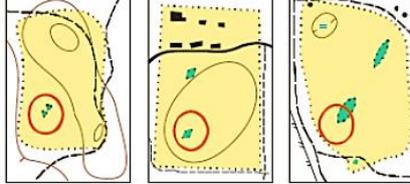
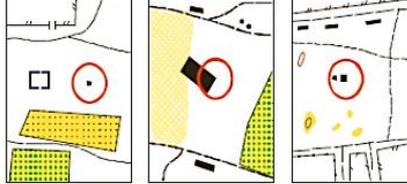
Тесты и задания для контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная радиопеленгация и ориентирование»

Пример задания для входного контроля 2 года обучения

Тест №1. Проверить уровень освоения знаний по работе с картой и компасом 2023/2024 учебном году.

Участникам выдаются карточки с дистанцией. Задача каждого участника подобрать к описанию один из КП. Правильный КП нужно обвести карандашом.

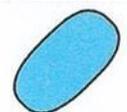
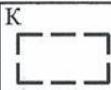
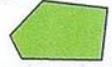
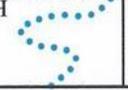
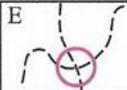
Подберите к описанию один из КП.

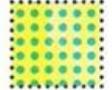
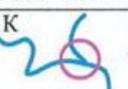
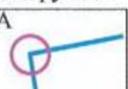
<p>1 Какой КП находится на северном пересечении троп?</p> <p>а б в</p> 	<p>6 Какой КП находится в юго-западной воронке?</p> <p>а б в</p> 
<p>2 Какой КП стоит на среднем камне?</p> <p>а б в</p> 	<p>7 Какой КП стоит на западном болотце?</p> <p>а б в</p> 
<p>3 Какой КП стоит на южной развилке дорог?</p> <p>а б в</p> 	<p>8 Какой КП стоит на северной ложщине?</p> <p>а б в</p> 
<p>4 Какой КП стоит на северо-восточной горке?</p> <p>а б в</p> 	<p>9 Какой КП стоит на северо-восточной поляне?</p> <p>а б в</p> 
<p>5 Какой КП стоит на юго-западном островке труднопроходимого леса?</p> <p>а б в</p> 	<p>10 Какой КП стоит у восточной постройки?</p> <p>а б в</p> 

Пример задания для итогового контроля 1 года обучения

Тест №1. Проверить уровень освоения знаний по условным знакам спортивного ориентирования 2017/2018 учебного года.

Участникам выдаются карточки с условными знаками. Задача каждого участника обвести правильный ответ.

Условные знаки		5
1	 Что означают эти символы ?	А) нечеткая канава с водой Б) тропа Л) узкая просека
2	 И) яма Д) лощина Е) гора	
3	 Г) железная дорога Б) земляная насыпь В) линия электропередач	
4	 И) озеро У) стадион А) непреодолимое болото	
5	Подобрать символ. Постройка	 К  Ш  О
6	Пересыхающий ручей	 В  Н  Б
7	Какой КП находится на пересечении тропинок ?	 Е  Д  Я
8	Какой КП находится на стыке канав?	 Н  Т  Р

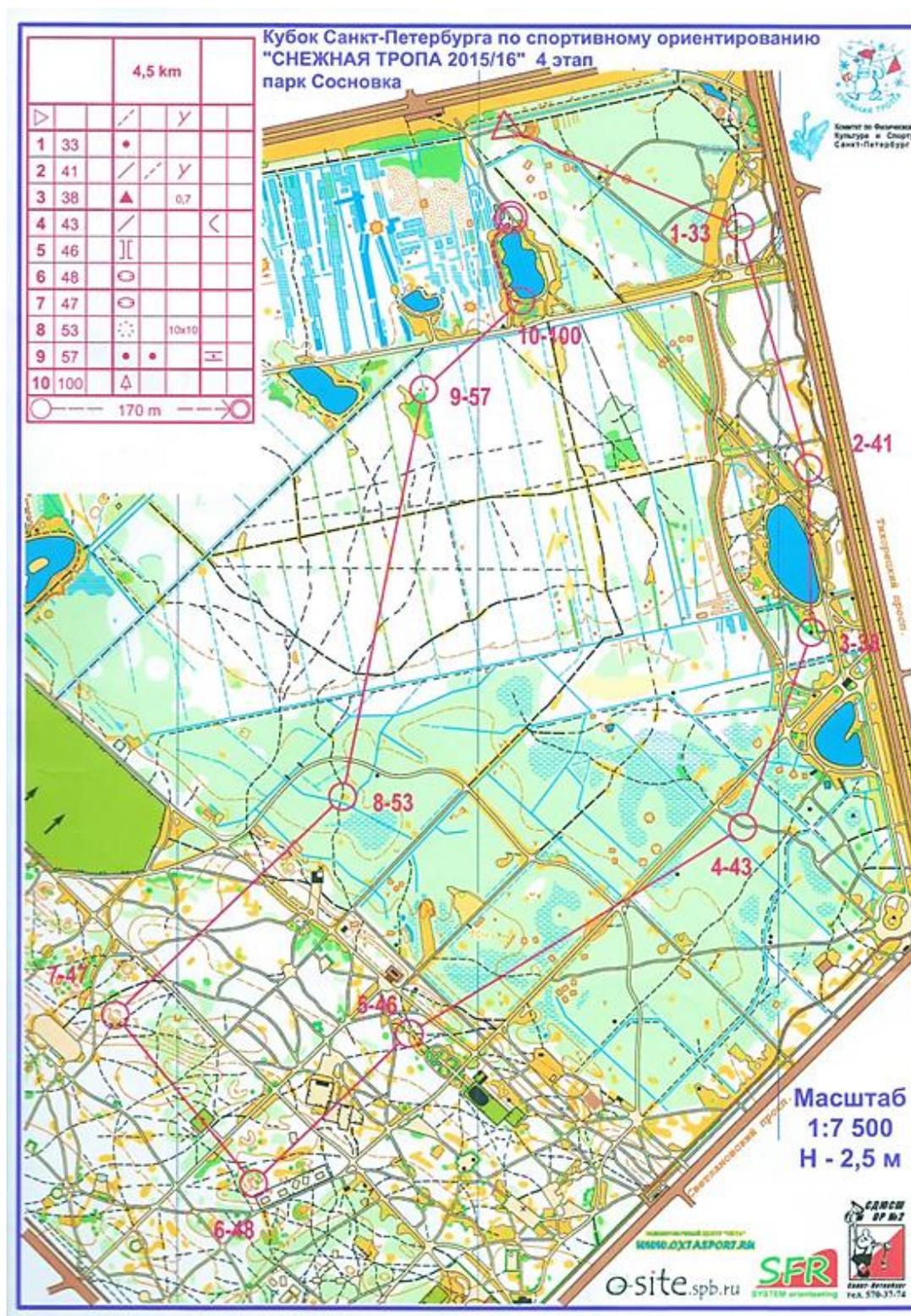
Условные знаки		6
1	 Что означают эти символы ?	П) улучшенная дорога Р) река В) основная горизонталь
2	 А) контур растительности О) пересыхающий ручей Л) сухая канава	
3	 М) внемасштабный объект рельефа В) внемасштабный искусственный объект А) внемасштабный объект растительности	
4	 Б) труднопроходимый лес Ч) открытое пространство Ц) фруктовый сад	
5	Подобрать символ. Яма	 А  Д  У
6	Исчезающая тропа	 Е  О  А
7	Какой КП находится на развилке дорог?	 Р  З  Т
8	Какой КП находится на изгибе ручья?	 К  М  А

Карты с маршрутами для тренировок на местности для отработки практических навыков и умений по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная радиопеленгация и ориентирование»

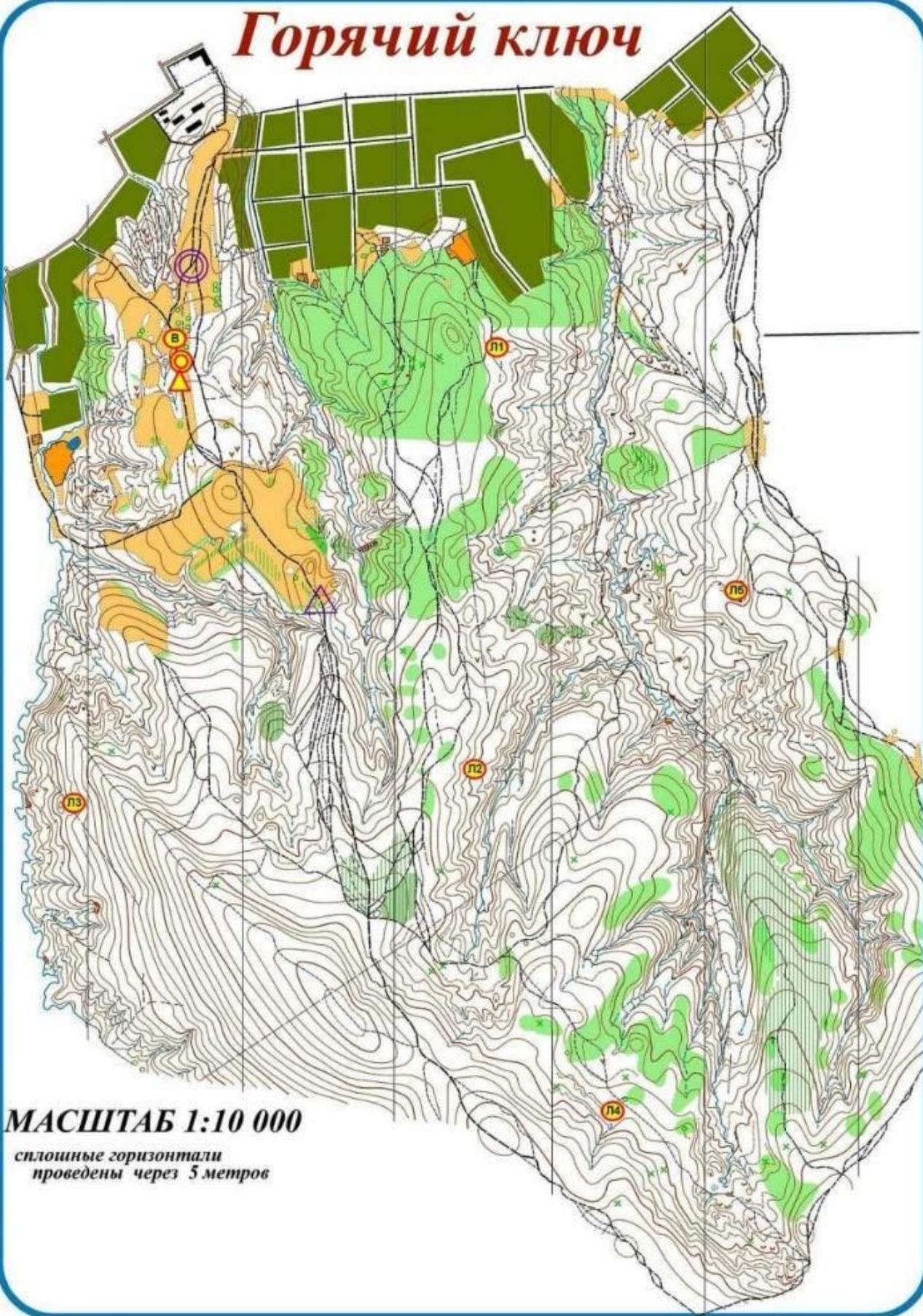
Карта с дистанцией по спортивному ориентированию. Заданное направление.

г. Санкт-Петербург, Сосновский парк.

Задание: пробежать всю дистанцию за минимальное время. Задача: взять все КП и финишировать. Контрольное время 120 минут.



Горячий ключ



МАСШТАБ 1:10 000

*сплошные горизонтали
проведены через 5 метров*

center-tvorchestva.ru/zanyatie-vipolnenie-uprajnenie-i-zadanie-na-razvite-vnimaniya-pamyati-logiki-bistroti-reakcii.html

Поиск по сайту

Найти

Этот сайт включен в каталог государственных сайтов Санкт-Петербурга

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное негосударственное образовательное учреждение
**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

Главная

Занятие «Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции»

Практики реализации дистанционного обучения - Радиопеленгация и радиосвязь

Конспект дистанционного занятия «Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции» является примером оформления дистанционного занятия **спортивно-технического направления** и может быть полезен начинающим педагогам по «**Спортивной радиопеленгации**».

Возрастной состав обучающихся **10-17 лет**. Программа предусматривает **совместные тренировки** обучающихся 1, 2 и 3 годов обучения для отработки навыков участия в соревнованиях. Во время таких тренировок происходит обмен опытом, увеличивается мотивация у детей к занятиям и формируется здоровый дружный коллектив, что улучшает усвоение пройденного материала и закрепляет уже полученные знания и навыки, поэтому тема занятия важна для всего состава учащихся.

В связи с особенностями построения занятий со спортивным уклоном, где должны присутствовать как теоретическая, так и практическая составляющие, в первой части данной разработки педагог мотивирует обучающихся на осуществление практических заданий через теоретическое обоснование необходимости выполнения именно тех упражнений, которые приводятся далее, подтверждая некоторые позиции историческими примерами, а затем переходит к практической части, в которой используются задания как по поддержанию физической формы обучающихся и тактической подготовке, так и по развитию памяти, мышления, интеллекта.

Работа с обучающимися проводится через непосредственное теоретическое описание и с использование **ресурсов в сети интернет**, которые приводятся в тексте в виде гиперссылок. Обратная связь в виде фото или видеосообщений выполненных заданий обучающиеся отправляют педагогу любым способом: **WhatsApp, VK**.

Педагог дополнительного образования: **Голубева Виктория Владимировна**
Название объединения: «**Основы спортивной радиопеленгации**»

РАСПИСАНИЕ

- Отдел компьютерных технологий
- Отдел научно-технического творчества
- Отдел технического творчества
- Моделирования и прикладного творчества
- Спортивно-технический отдел

Регистрационный конкурс проектов технического творчества и конструирования
От идеи до воплощения
Отдел дополнительного образования
Санкт-Петербурга
Плюс заявок до 2 февраля 2024
Заявки принимаются с 8 по 9 февраля 2024
Заявки принимаются в ОНДТМ имени М.В. Ломоносова

Подробнее | Регистрация

Государственный конкурс много-разработок
От прошлого к настоящему
для учащихся школ, работающих в форме «Бизнес-Гимназия»
Принимать заявки
15.12.2023 - 27.01.2024

Конспект дистанционного занятия «Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции»

Возрастной состав обучающихся **10-17 лет**. Программа предусматривает **совместные тренировки** обучающихся 1, 2 и 3 годов обучения для отработки навыков участия в соревнованиях. Во время таких тренировок происходит обмен опытом, увеличивается мотивация у детей к занятиям и формируется здоровый дружный коллектив, что улучшает усвоение пройденного материала и закрепляет уже полученные знания и навыки, поэтому тема занятия важна для всего состава учащихся.

В связи с особенностями построения занятий со спортивным уклоном, где должны присутствовать как теоретическая, так и практическая составляющие, в первой части данной разработки педагог мотивирует обучающихся на осуществление практических заданий через теоретическое обоснование необходимости выполнения именно тех упражнений, которые приводятся далее, подтверждая некоторые позиции историческими примерами, а затем переходит к практической части, в которой используются задания как по поддержанию физической формы обучающихся и тактической подготовке, так и по развитию памяти, мышления, интеллекта.

Работа с обучающимися проводится через непосредственное теоретическое описание и с использование **ресурсов в сети интернет**, которые приводятся в тексте в виде гиперссылок. Обратная связь в виде фото или видеосообщений выполненных заданий обучающиеся отправляют педагогу любым способом: **WhatsApp, VK**.

Педагог дополнительного образования: Голубева Виктория Владимировна
Год обучения: 1
Тема занятия: «Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции»

Цель занятия

- Развитие общей физической подготовки радиоспортсмена.
- Повышение и поддержание общего уровня функциональных

возможностей организма.

- Повышение тактической подготовки.

Теория

1. Понятие общей физической подготовки.
2. История развития соревнований по спортивной радиопеленгации.
3. Значение выполнения физических упражнений.

Практика

План занятия

Выполнить упражнения и задания:

1. Упражнения для развития выносливости.
2. Упражнения для развития внимания.
3. Упражнения для развития памяти.
4. Упражнения для развития логики.
5. Упражнения для развития скорости реакции.

Теория

1. Понятие общей физической подготовки

Общая физическая подготовка – активная аэробная нагрузка. В течение часа прокачиваются все группы мышц, дается правильная нагрузка на сердце и легкие, улучшается кровоснабжение организма и вырабатывается правильное дыхание. Занятие включает прыжковые и беговые упражнения, отжимания, приседания и другие активные элементы, которые отрабатываются в активном темпе.

2. История возникновения соревнований по спортивной радиопеленгации

Соревнования по спортивной радиопеленгации – (срп) ранее именовались соревнованиями по "Охоте на лис".

* Этот интересный вид радиоспорта "родился" в Голландии в 1947 г. Начиналось это так: однажды поздним вечером, на улицах Гааги появилась большая группа молодых людей, велосипеды которых были оборудованы странными для прохожих аппаратами и антеннами. Ровно в 12 часов ночи по команде одного из них все сели на велосипеды и куда-то поехали. На одном из перекрестков они разъехались в разные стороны и, медленно двигаясь, время от времени останавливались, сверялись с картой и прослушивали эфир, вращая при этом антенны. Определив направление, т.е. взяв пеленг по максимуму сигнала, велосипедисты методично приближались к дому, где был расположен искомый ими передатчик – шла "охота на лиса".

* В СССР первые соревнования были проведены летом 1957 г. под Киевом в районе села Бортнычи. В них приняли участие радиолюбители Киева, Харькова, Донецка, Николаева, Львова и Симферополя. Поиск велся на двух диапазонах - 2 и 7,5 м на трассе протяженностью 6 км. Необходимо было обнаружить по две "лисы". Дончанину Ю. Межевичу на это понадобилось всего 43 минуты. Всего 4 минуты ему проиграл одноклубник С.Костенко. Третьим был представитель их же команды - А.Косенко.

* Первый чемпионат СССР был проведен в июне 1958 г под Москвой в районе станции "Планерная". Чемпионом страны стал киевлянин В. Грекулов, единственный из всех участников выполнивший норматив мастера радиоспорта. Второе место занял харьковчанин Б. Геселев, третье - москвич И. Шалимов. Всех "лис" обнаружил и И. Головащенко из Николаева.

* Первые международные соревнования были проведены в июне 1960 г в Лейпциге. Победу одержали А. Акимов (UA3AG) и ашхабадец В.Фролов.

* 1-ый Чемпионат Европы был проведен в августе 1961 г на острове Лидинго (Швеция). Чемпионом Европы стал А. Акимов.

Источник: QRZ.RU <https://www.qrz.ru/articles/article291.html>

3. Прочитать:

Значение физических упражнений для человека заключается не только в укреплении физического здоровья, но и, как оказалось, в положительном воздействии на умственное развитие. Также занятия физкультурой помогает поддерживать в норме обмен веществ. Это становится особенно актуальным по мере старения организма. Ведь с возрастом у человека замедляется обмен веществ и организму все труднее и труднее приходится перерабатывать жирные кислоты. А это, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на все органы человека, иммунитет снижается и увеличивается риск заболеть атеросклерозом. Регулярные физические занятия не только обеспечивают прекрасный мышечный тонус, но и помогают держать в норме вес, сжигая лишние калории. К тому же они сохраняют крепость и плотность костной ткани, улучшают работу легких, печени и сердечно-сосудистой системы.

Практика

Выполнить:

1. Упражнения для развития выносливости: посмотреть и выполнить 2 подхода. Перейти по ссылке: https://youtu.be/wKGN1pc9_QU
2. Упражнения для развития наглядно-образного мышления: открыть файл с заданием №2 . Дорисовать цветными карандашами кусочки карты. Проверить свои ответы
3. Упражнения для развития памяти: открыть файл с заданием №3 , выполнить упражнение «Перевертыши». Задача – запомнить вырезанные кусочки (квадратики) карты и найти их на целой карте. Указать колонку.
4. Упражнение для повышения тактической подготовки: открыть файл №4 . Проверить свои ответы . Задача - выбрать вариант поиска радиопередатчиков. Нарисовать свой путь бега и просчитать время обнаружения КП-РМ.
5. Упражнения для развития быстроты реакции: посмотреть и выполнить по 2 подхода. Перейти по ссылке: <https://youtu.be/Q53LyDuTtRw>