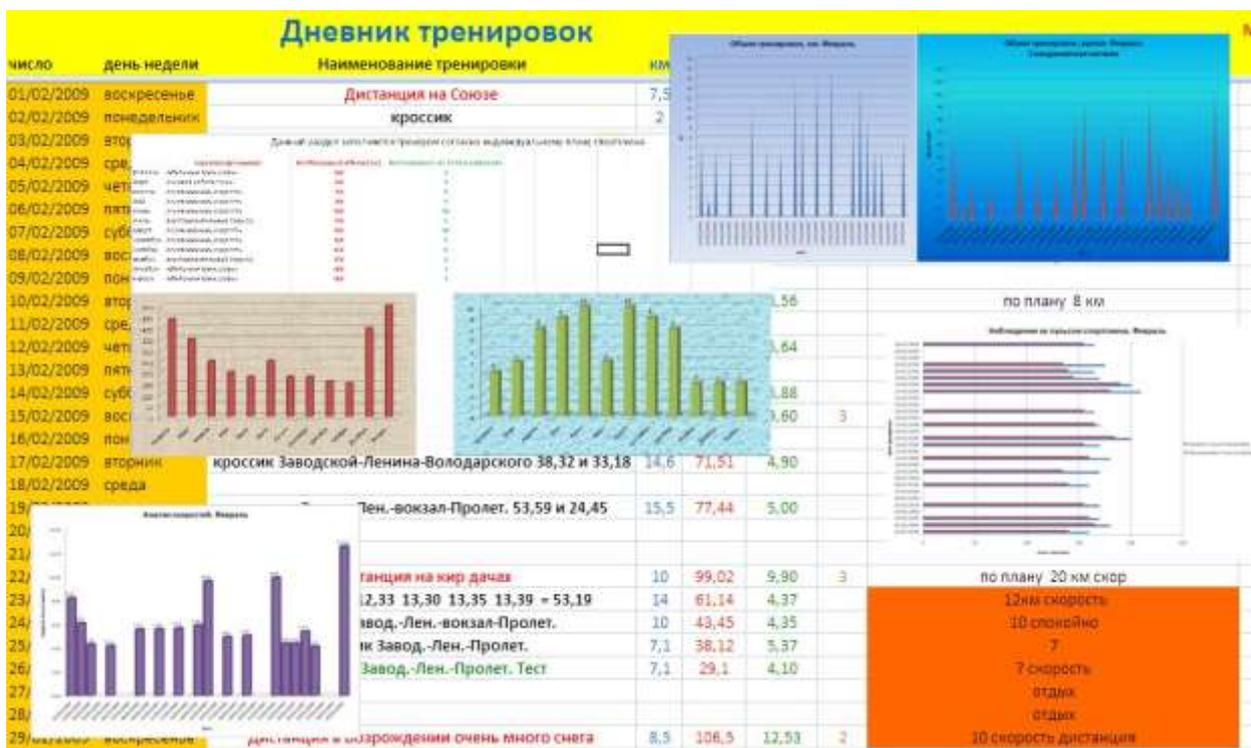


ГБОУДОД Дворец творчества детей и молодежи
Колпинского района Санкт-Петербурга

Электронно-образовательный ресурс

Методическая обучающая программа с элементами контролирующего средства



Электронный дневник ориентировщика

(В помощь педагогам, реализующим образовательную программу
«Спортивное ориентирование»)

Авторы составители

Педагог высшей категории ГБОУДОД ДТДиМ Колп. р-на мастер
спорта РОССИИ Лахманов Алексей Сергеевич

Педагог первой категории ГБОУДОД ДТДиМ Колп. р-на
мастер спорта РОССИИ Лахманова Татьяна Петровна

Санкт-Петербург
Колпино
2013

Аннотация

Название методического материала	«Электронный дневник ориентировщика»
Форма методического материала	Методической обучающей программой с элементами контролирующего средства
Содержательная структура методического материала	<p style="text-align: center;">Включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Титульный лист ✓ ЭОР «Электронный дневник тренировок» на электронном носителе ✓ Аннотацию ✓ Пояснительную записку ✓ с памятками для учащегося и педагога ✓ Презентацию вкладок электронного приложения.
Содержательная нагрузка методического материала	Электронный образовательный ресурс направлен на совершенствование умений и навыков по программе «Спортивное ориентирование» для учащихся с 1-7 год обучения. А также для осуществление удаленного контроля выполнения заданий педагога.
Методика применения методического материала	Работа педагога с методическим ресурсом осуществляется на основе памятки для педагога, а работа учащегося соответственно на основе памятки для учащегося.
Результативность применения методического материала	Позволяет оперативно в рабочем порядке решать вопросы подготовки к главным соревнованиям сезона.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к электронно-образовательному ресурсу

«Спортивный дневник ориентировщика»

Ориентирование – это здоровье нации!

*Президент Федерации спортивного
ориентирования России.*

Станислав Борисович Елаховский

Введение.

В течение нескольких лет работы в ГБОУДОД ДТД и М Колпинского района СПб и реализации образовательной программы «Спортивное ориентирование» большая часть наших воспитанников начали выходить на высокий профессиональный уровень подготовки. Победы на городских соревнованиях по спортивному ориентированию, попадание в призовые места на первенствах России и всероссийских соревнованиях, выполнение нормативов 1-го взрослого разряда (1р) и кандидат в мастера спорта России (КМС) были тому свидетельством.

Анализ методов и технологий программы показал необходимость занятий требующих более «тонкой» подготовки каждого учащегося в зависимости от его сильных умений и навыков. Ведь достичь успеха в спортивном ориентировании можно несколькими путями. Тогда то и возник вопрос как быть? Решение было только в индивидуальном подходе к каждому воспитаннику. Но как осуществить работу в группе, ежедневно направляя всех учащихся, и при этом контролировать результативность каждого обучающегося в единой динамике? Ответ нашелся в создании индивидуально-ориентированного обучающего методического средства - электронного спортивного дневника учащегося.

Дидактическая функция.

По своей дидактической функции электронно-образовательный ресурс является методической обучающей программой с элементами контролирующего средства. Данная методическая разработка предназначена для поддержания удаленной учебно-познавательной деятельности между ребенком и педагогом ориентированной на развитие функциональных физических умений и навыков. Она также обеспечивает дополнительную образовательную работу для усвоения учебного материала на более высоком уровне за счет коррекции действий обучающегося средствами программы.

Таким образом, программа позволяет дифференцировать учебный процесс, что обеспечивает индивидуальный подход и темп роста обучающегося.

Цель

Построение индивидуального образовательного маршрута, способствующего достижению высоких результатов в освоении программы «Спортивное ориентирование» и направленного на охрану и укрепление здоровья для достижения высоких результатов профессионально-

ориентированной деятельности ребенка в системе дополнительного образования в соответствии с различными стартовыми возможностями учащегося.

Задачи

- Использование современных научно обоснованных и наиболее адекватных приемов, методов и средств обучения
- Воспитание учащихся на основе индивидуального подхода
- Применение современных педагогических технологий
- Организация внеурочной деятельности
- Применение предметно-специализированных технологий
- Дифференциальная диагностика материала для определения типа ошибок и вариантов их исправления
- Коррекционное обучение детей, подростков с ограниченными возможностями здоровья
- Осуществление профилактики повторных нарушений плана подготовки.
- Рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья дошкольников и школьников
- Установление контакта с родителями учащихся, реализация принципов социализации в учебном процессе.

Универсальность и доступность

Разработанная нами модель спортивного дневника подходит для учащегося любого возраста, пола и уровня физической, технико-тактической и психологической подготовки, т.е. удовлетворяет всем принципам построения базовой модели «Трех китов» в современном спортивном ориентировании.

Программа работает с помощью стандартного (признанного во всем мире) офисного приложения Microsoft Office Excel. Таким образом, спортивный дневник может быть использован без каких либо затруднений в программном обеспечении и в отсутствие особых знаний в области электроники и программирования.

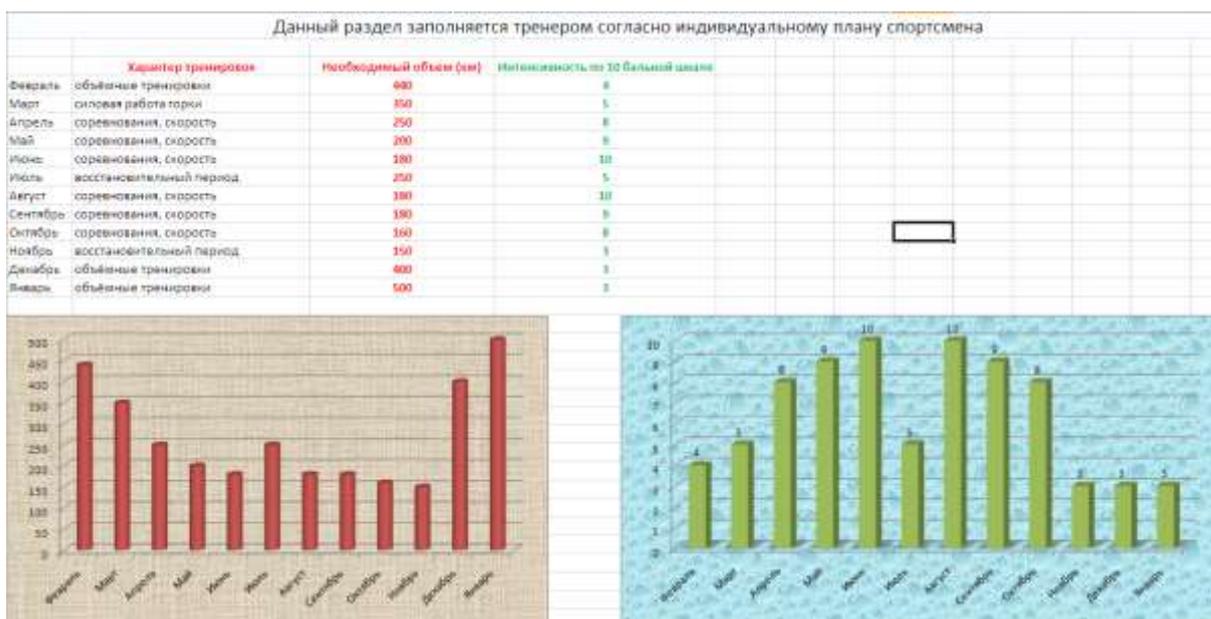
Современность и новизна

При наличии в современном мире разнообразных гаджетов (смартфоны, коммуникаторы, планшеты, нетбуки, ноутбуки и т.д.) заполнение электронного дневника с интуитивно понятным интерфейсом можно производить в любом месте и в удобное для учащегося время. Например: по пути на тренировку, дома, в школе, в ВУЗЕ. А наличие беспроводных средств передачи данных даёт возможность получения информации по линии педагог-ученик или ученик-педагог практически мгновенно, что, несомненно, удобно для одного и другого и в разы повышает уровень подготовки ориентировщика.

Новизна данного электронно-образовательного ресурса, помимо уже вышесказанного, состоит в графической составляющей. Программа организует автоматическое построенное графиков нагрузок в двух вариантах (километраж – Российская мера объемной составляющей спортсмена и время тренировки – система, использующаяся в скандинавских странах). При наличии двух или более воспитанников примерно одинаковой физической подготовки весьма наглядным является анализ наложения графиков друг на друга. Кроме того программа строит графики скоростей учащегося и сердечной (средней и максимальной) нагрузки в виде количества ударов в минуту. Это позволяет более наглядно увидеть спортсмена находящегося на границе перетренировки и оперативно принять меры.

Методика использования для педагогов.

Педагог начинает свою работу с ЭОРОм с заполнения вкладки ОПП (общий план подготовки на год).



Руководствуясь своими профессиональными навыками и готовностью учащегося он рассчитывает общую нагрузку на год. Здесь важно понимать, когда ориентировщику нужно быть в оптимальной физической готовности, так называемые пики форма. За сезон (год) их должно быть не более двух, трех.

Далее расписывается работа в недельном микроцикле на предстоящий месяц. Определяются и заносятся критерии работы.

Недельный микроцикл				
Год	2009			
Месяц	Февраль			
Необходимый объем, км	160			
День недели	Нагрузка, км	Интенсивность	Рекомендуемый пульс	Примечание
Понедельник	5	5 мин/км	150 уд/мин	Дополнительное занятие
Вторник	7,5	4,5 мин/км	170 уд/мин	Организованное занятие в ДТДиМ
Среда				
Четверг	7,5	4,5 мин/км	170 уд/мин	Организованное занятие в ДТДиМ
Пятница	5	5 мин/км	150 уд/мин	Дополнительное занятие
Суббота				
Воскресенье	10	зависит от местности	200 уд/мин	Организованный выезд
В конце месяца рекомендуется сделать серию тренировок из 4-5 дней				

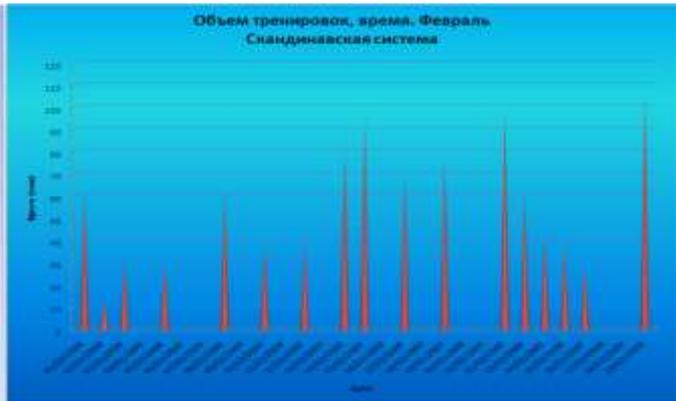
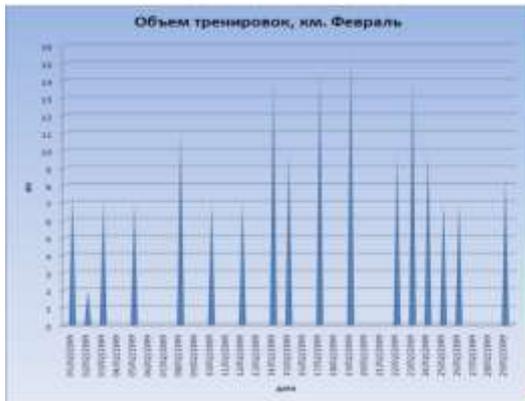
На этом его работа по планированию нагрузок на ближайший месяц завершена.

В течение трех недель учащийся выполняет поставленную педагогом задачу и за неделю до конца месяца отправляет дневник педагогу (можно чаще зависит от конкретной ситуации и форс-мажорных обстоятельств. Например: болезнь воспитанника, после которой план подготовки должен быть немедленно пересмотрен по всем показателям).

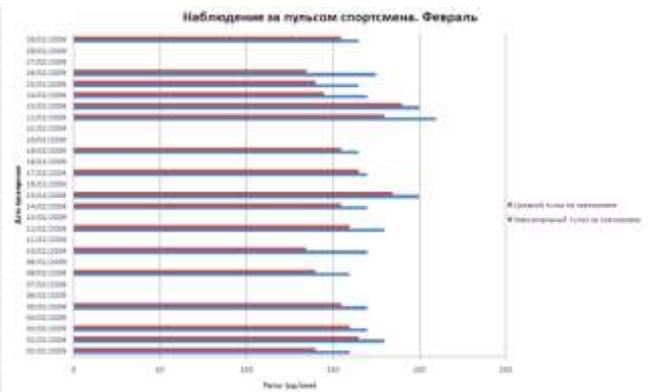
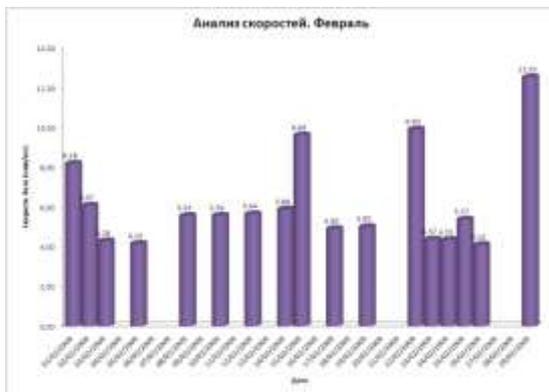
Педагог анализирует полученный дневник. Он просматривает выполнение объема подготовки.

Дневник тренировок					План	Максимальный пульс	Средний пульс	Примечания, Самоощущение.
число	день недели	Наименование тренировки	км	время	средняя скорость	мин/км		
01.02.2020	воскресенье	Дистанция на Сивце	7,9	41:31	5,18	11,0	146	Хорошо
02.02.2020	понедельник	кросс	7	42:14	5,07	11,0	145	Хорошо
03.02.2020	вторник	кросс на Заводской Лена и Радченко В. Студий	7,1	35:29	6,18	11,0	148	Отлично
04.02.2020	среда							
05.02.2020	четверг	кросс на Заводской Лена и Радченко В. Студий	7,1	35:41	6,12	11,0	151	Хорошо
06.02.2020	пятница							
07.02.2020	суббота							
08.02.2020	воскресенье	Кросс на Чирюхи. Аэробика	11,7	55:15	5,55	11,0	146	Отлично
09.02.2020	понедельник							
10.02.2020	вторник	кросс на Заводской Лена и Радченко В. Студий	7,1	35,4	5,36	11,0	135	Отлично
11.02.2020	среда							
12.02.2020	четверг	кросс на Заводской Лена и Радченко В. Студий	7,1	40:21	5,64	11,0	148	Хорошо
13.02.2020	пятница							
14.02.2020	суббота	Кросс в Монархи + Тавый и Шурей	14	52:31	5,88	11,0	151	Хорошо
15.02.2020	воскресенье	Дистанция на м.Садкобинские. Милый кросс	10	46:24	5,80	11,0	145	Отлично
16.02.2020	понедельник							
17.02.2020	вторник	кросс на Заводской Лена и Радченко В. Студий 19,32 и 11,14	14,6	51:31	6,36	11,0	145	Хорошо
18.02.2020	среда							
19.02.2020	четверг	кросс на Завод. Лена - зона Палея 15,78 и 16,45	15,5	57:44	5,95	11,0	154	Хорошо
20.02.2020	пятница							
21.02.2020	суббота							
22.02.2020	воскресенье	Дистанция на м.р. дача	10	39:21	5,90	11,0	148	Хорошо
23.02.2020	понедельник	кросс на базе 12,11 13,16 11,95 11,39 = 51,19	14	41:14	6,27	11,0	148	Хорошо
24.02.2020	вторник	кросс на Завод. Лена - Фролова	10	43:45	6,15	11,0	140	Отлично
25.02.2020	среда							
26.02.2020	четверг	кросс на Завод. Лена - Пронин, Тест	7,1	38,1	6,10	11,0	135	Хорошо
27.02.2020	пятница							
28.02.2020	суббота							
29.02.2020	воскресенье	Дистанция на Виропольском шоссе. Милый кросс	9,9	38,4	6,14	11,0	145	Хорошо

Анализирует графики нагрузки.



Смотрит на каких скоростях работал спортсмен и как реагировал его организм. Как шло восстановления после нагрузки. Не получал ли спортсмен перегрузок в ходе работы или наоборот работал не в должной мере эффективно.



Исходя из всего вышеперечисленного, педагог составляет план нагрузки в недельном микроцикле на следующий месяц или более продолжительный период. При необходимости пересматривает план подготовки на сезон.

Памятка по использованию для ребенка.

Будущий чемпион ориентировщик, перед тобой электронный дневник спортсмена. Он поможет тебе в достижении твоих целей.

Кликни мышкой по вкладке «ОПП» (общий план подготовки и ты увидишь план работы на целый учебный год, т.е. необходимые километры, которые ты должен пробежать за год распределённые по месяцам)

Далее кликни по вкладке «Недельный микроцикл». Здесь ты увидишь план подготовки на ближайшие 4 недели. Посмотри, подумай, как распределить свое время, чтобы все успеть.

И наконец, кликни по вкладке «Дневник». Это твой основной раздел, который ты должен заполнять после каждого занятия (пока не забыл). Например, ты пробежал кросс 7 километров за 35 минут. Тебе необходимо занести в строчку данного занятия следующие данные:

1. В столбец км - поставить цифру 7

2. В столбец время – поставить 35

3. В столбце скорость автоматически посчитается твоя скорость на занятии.

4. В столбцы максимальный и средний пульс – перепиши показания со своего пульсометра.

5. В столбец примечание – занеси своё самочувствие или отметь относящуюся к учебному процессу важную информацию.

Кликнув по вкладке «Графики нагрузки по месяцам» ты увидишь, как начали строиться соответствующие графики. И, наконец, самое главное, не забывай каждый месяц отправлять дневник своему педагогу.

Данный ЭОР «Спортивный дневник ориентировщика» позволяет планомерно организовать работу с учащимися, в том числе имеющими высокую мотивацию к обучению в спортивном ориентировании и оперативно в рабочем порядке решать вопросы подготовки к главным соревнованиям сезона.

Всем удачи на лесных стадионах!

Авторы составители:

П.д.о. высшей категории ГБОУДОД ДТДиМ Колпинского района СПб мастер спорта России по спортивному ориентированию и кандидат в мастера спорта по спортивному туризму Лахманов Алексей Сергеевич

П.д.о. первой категории ГБОУДОД ДТДиМ Колпинского района СПб мастер спорта России по спортивному ориентированию и кандидат в мастера спорта по спортивному туризму Лахманова Татьяна Петровна