



**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ТРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
В РЕЖИМАХ OFFLINE И ONLINE**

# В 2020-2021 УЧЕБНОМ ГОДУ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В РАЙОНЕ ЯСЕНЕВО РЕАЛИЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:

- «Спортивный клуб «Фотон». Лыжное ориентирование»
- «Спортивный клуб «Фотон». Ориентируюсь правильно»
- «Спортивный клуб «Фотон». Ориентирование на местности»
- «Спортивный клуб «Фотон». Спортивное ориентирование»

# ДОП БАЗОВОГО УРОВНЯ

## СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ФОТОН».

### ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

- Направленность: физкультурно-спортивная
- Педагог: Дементьев Константин Юрьевич
- Возраст обучающихся: 8-18 лет
- Срок реализации: 2 года

## СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ФОТОН».

### ОРИЕНТИРУЮСЬ ПРАВИЛЬНО

- Направленность: физкультурно-спортивная
- Педагог: Банникова Елена Геннадьевна
- Возраст обучающихся: 8-18 лет
- Срок реализации: 1 год

# ДОП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ФОТОН».**

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ**

- Направленность: туристско-краеведческая
- Педагог: Банникова Елена Геннадьевна
- Возраст обучающихся: 12-18 лет

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ФОТОН».**

**СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

- Направленность: туристско-краеведческая
- Педагог: Банникова Елена Геннадьевна
- Возраст обучающихся: 12-18 лет

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В OFFLINE-РЕЖИМЕ

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

проходят в помещении или на улице в форме лекции, беседы, обсуждения, игры



# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ В OFFLINE-РЕЖИМЕ

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

составляют более 75 % всего учебного времени.

Проходят, в основном, на улице (в парках, в лесу, на стадионе) в форме тестовых заданий, выполнения различных физических и умственных упражнений, прохождения тренировочных дистанций, участия в соревнованиях



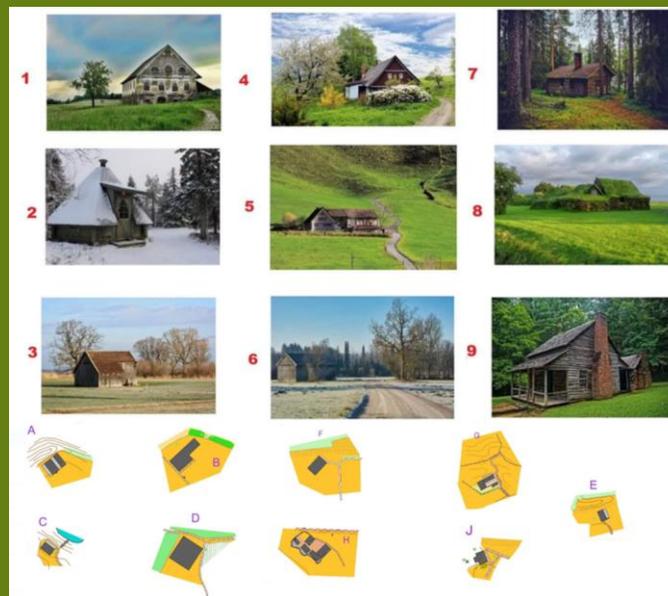
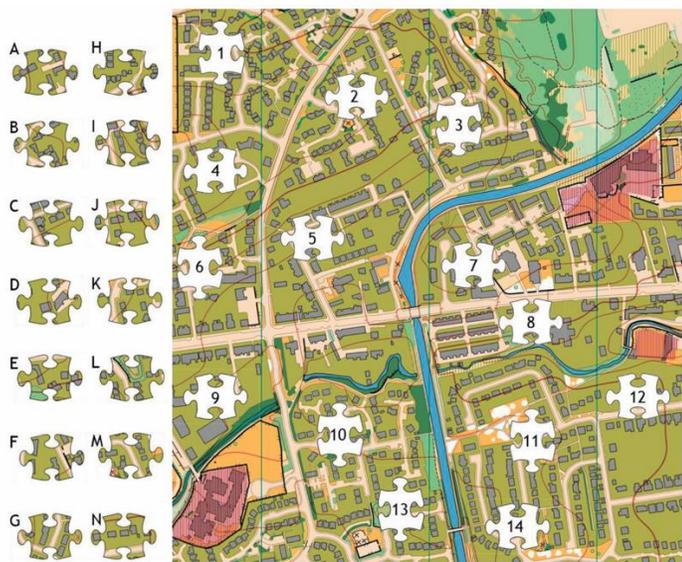
# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ONLINE-РЕЖИМЕ

- Занятия проходили с использованием платформы ZOOM, WhatsApp, Yandex.Disc и электронной почты.
- Удалось много времени посвятить теоретическим занятиям: повторить изученный материал, изучить новый, разработать новые задания и игры.
- Seriously расширился банк карточек-тренажеров, заданий и тестов.
- Столкнулись с большими проблемами с реализацией практических занятий. В результате разработали совершенно новые формы проведения занятий: анализ дистанций в онлайн-конференции, прохождение дистанций по виртуальному ориентированию и дистанционные индивидуальные тренировки (дистанционное ориентирование).

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ЗАНЯТИЯ ПРОХОДИЛИ НА ПЛАТФОРМЕ ZOOM С  
ОБЪЯСНЕНИЕМ НОВОГО МАТЕРИАЛА.  
РАССЫЛАЛИСЬ КОНСПЕКТЫ И ГРАФИЧЕСКИЕ  
МАТЕРИАЛЫ, А ТАКЖЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ  
ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ.  
ПРОВОДИЛИСЬ ОНЛАЙН-ВИКТОРИНЫ, КОНКУРСЫ  
И ПРЕДЛАГАЛИСЬ ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Найди место для каждого пазла. Ответ запиши в формате «Цифра» - «Буква».



## Местность из картошки

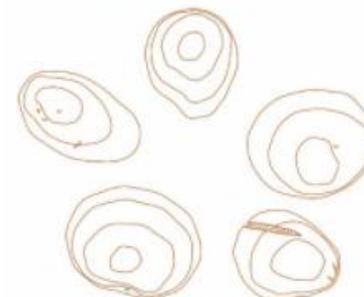
Объявляем конкурс на самую интересную местность и карту к ней. Местность строим из материала, который точно есть в каждом доме: картошки! Вот пример того, что вы должны сделать:



Находим рельефные клубни, срезаем так, чтобы получились «холмы». Выстраиваем их на ровной поверхности. Фотографируем.



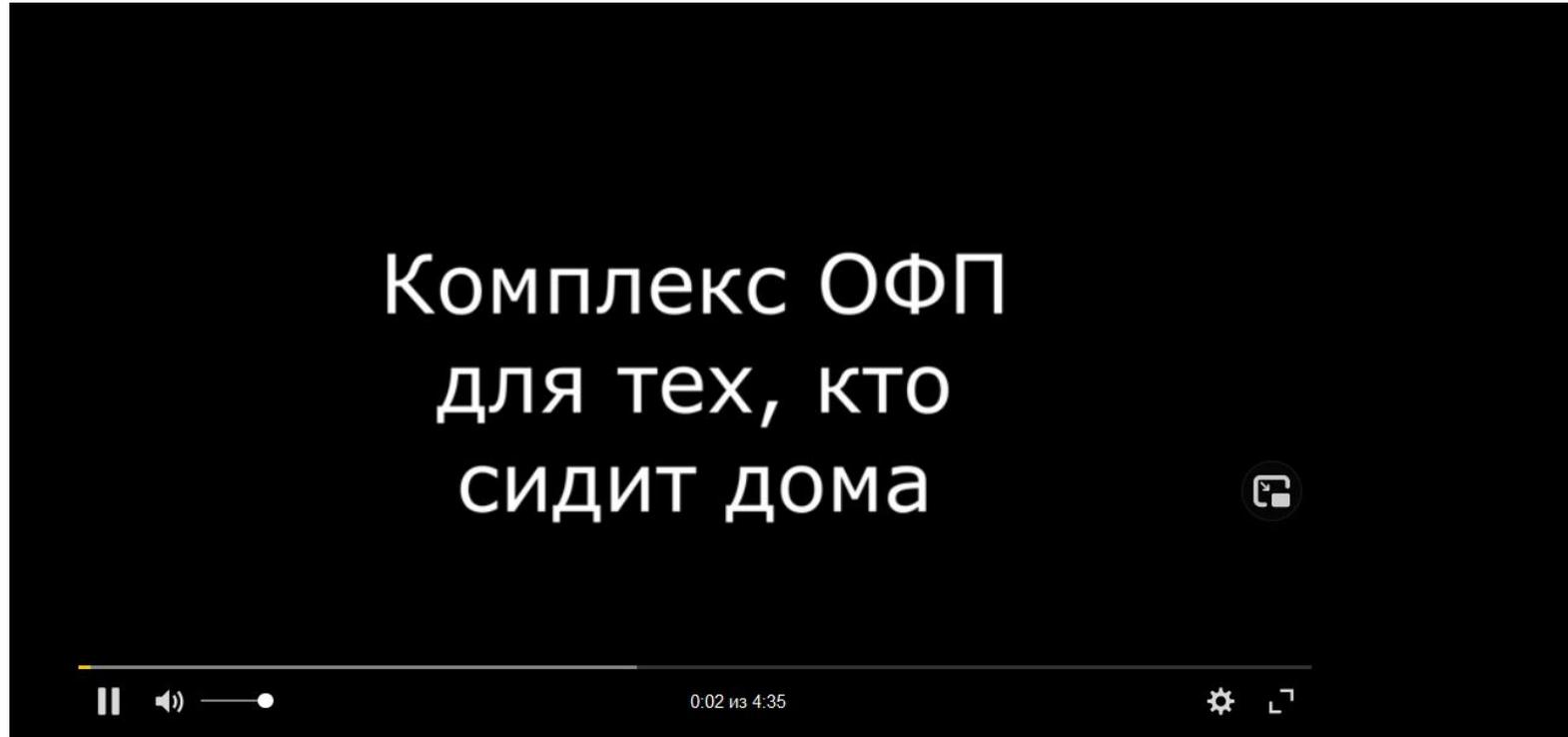
Рисуем на клубнях маркером горизонтали. Важно, чтобы они четко очерчивали уровень. Если не уверены, сначала разрежьте «холмы» на ломтики одинаковой толщины, а потом обведите места срезов. Не забудьте сфотографировать, что получилось.



Нарисуйте карту получившейся местности. Это будет не сложно, ведь на фотографии уже видны горизонтали! Присылайте получившиеся карты и промежуточные результаты Елене Геннадьевне.

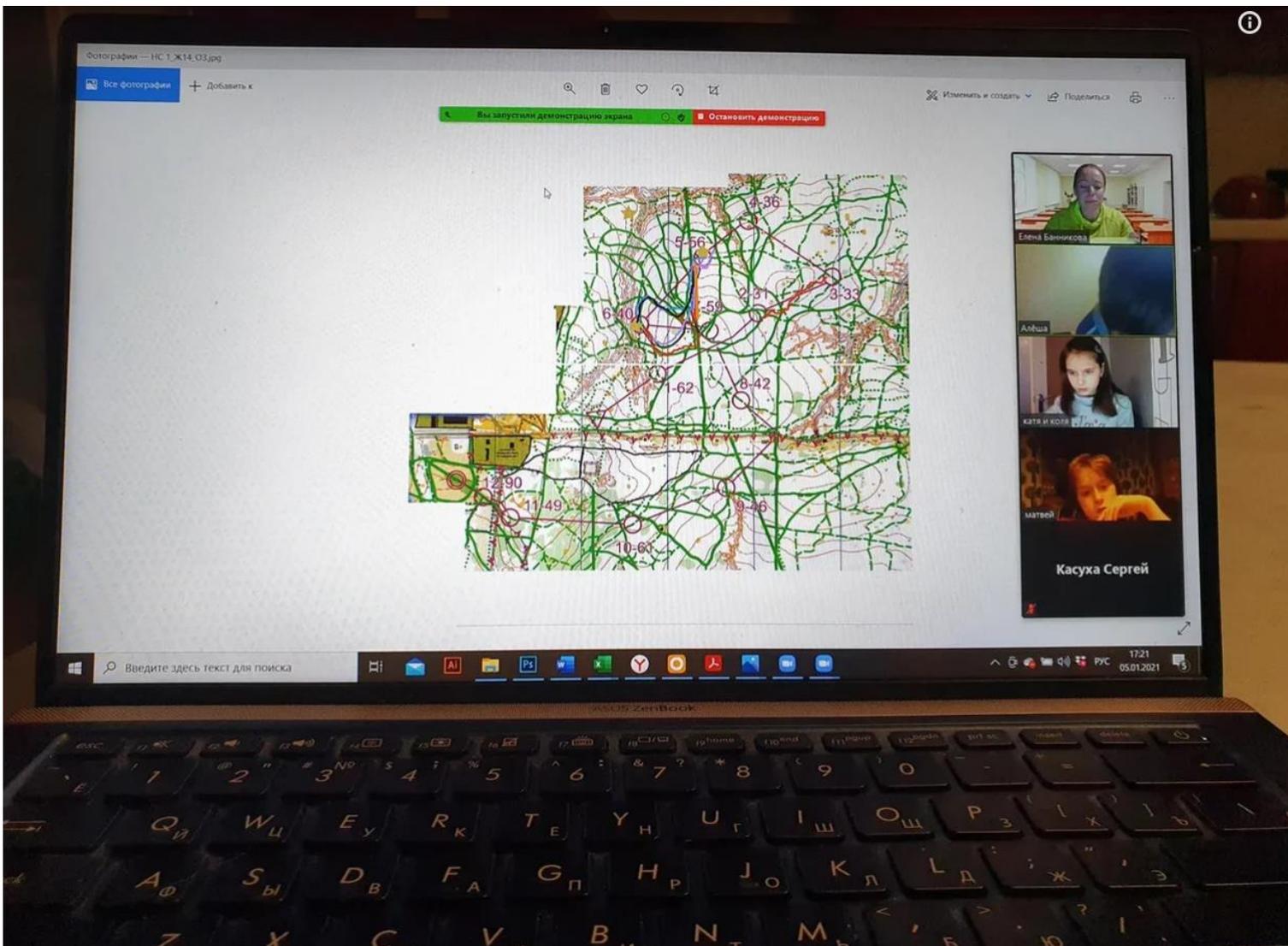
# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Весной, в связи со сложной эпидемиологической обстановкой, был запрет на выход из дома. Поэтому занятия на местности не получалось проводить ни в каком формате. Для поддержания физической формы высылались комплексы упражнений, а ребята присылали видео с выполнением этих заданий. В результате старшие обучающиеся даже смонтировали ролик с комплексом самых значимых упражнений:



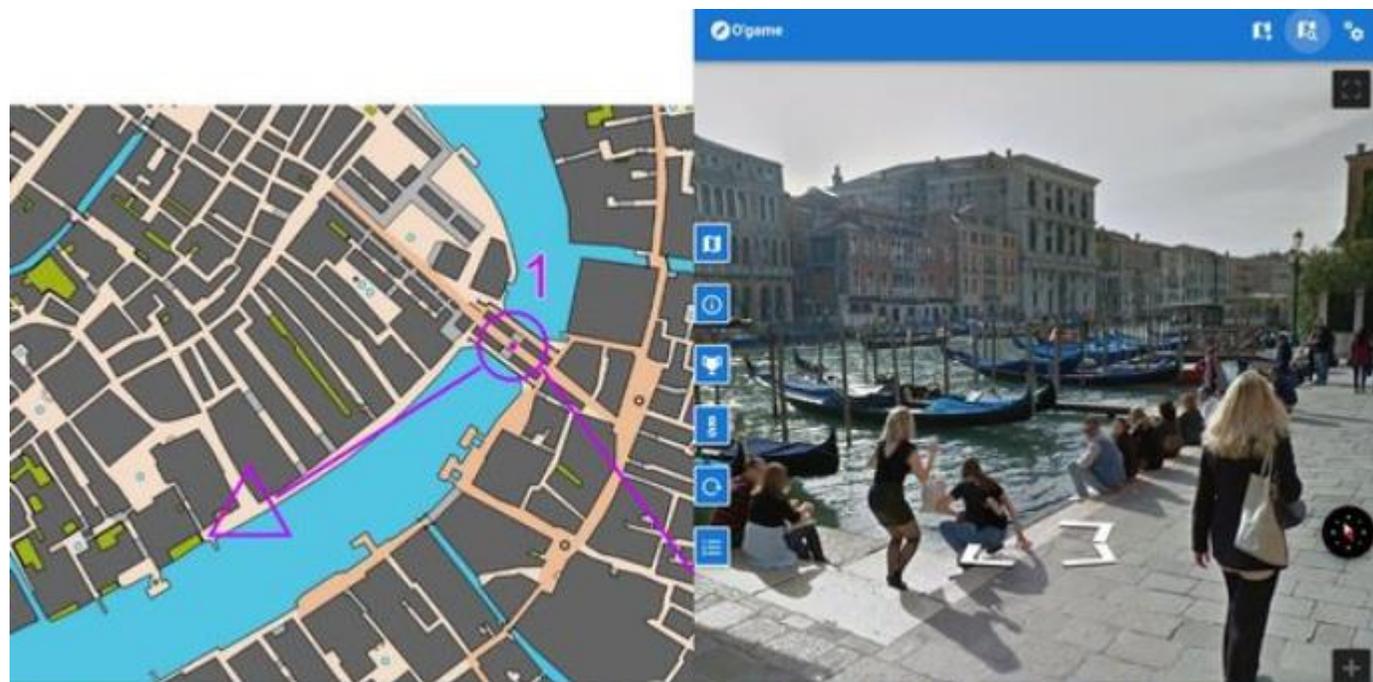
# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Одной из форм практических занятий, которые мы проводили весной, был ONLINE-разбор дистанций с разных соревнований, не только тех, в которых мы принимали участие, но и интересных карт со всего мира. Эта форма проведения занятия оказалась настолько интересной и удобной, что подобные обсуждения мы до сих пор устраиваем после участия в соревнованиях, чтобы «по горячим следам» разобрать ошибки и проанализировать особенности дистанций и местности.



# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Во время весеннего дистанционного обучения в режиме изоляции находилось огромное количество ориентировщиков из разных стран. Все очень скучали по соревнованиям. В результате появился ресурс [game.o-club.net](https://game.o-club.net), где можно пройти виртуальную дистанцию по ориентированию в разных городах, поселках и деревнях по всему миру. Разработчики использовали возможности режима "Просмотр улиц" от Гугл Карт, дополнив его картой городского ориентирования. Теперь мы можем, не выезжая из дома, побывать в Венеции (на слайде), Амстердаме, в разных городах Франции, Бельгии, Великобритании, а также Аргентины и Кении.



# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Осенью на дистанционном обучении у нас уже не было ограничений на передвижения, разрешались прогулки, в том числе в лесу. Важным условием было соблюдение социальной дистанции и всех необходимых санитарно-гигиенических требований. Родители очень просили придумать что-то, чтобы дети не сидели дома и побольше двигались. При этом большинство родителей наших обучающихся (в основном, тех, кто не первый год занимается по нашим программам) не только поддерживают ребят в занятиях ориентированием, но и с удовольствием сами осваивают этот вид спорта. Поэтому мы разработали еще одну форму практических занятий именно для такой ситуации:

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.**



# ДИСТАНЦИОННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. Планировались тренировочные дистанции по ориентированию на полигоне в Битцевском лесу в соответствии с программой и уровнем подготовки обучающихся.
2. На местности устанавливались контрольные пункты с шифром или цветным карандашом (для проверки правильности прохождения дистанции).
3. Обучающимся рассылались файлы с дистанцией для самостоятельной печати (у многих есть принтеры) или самостоятельного переноса дистанции на карты прошлых тренировок.

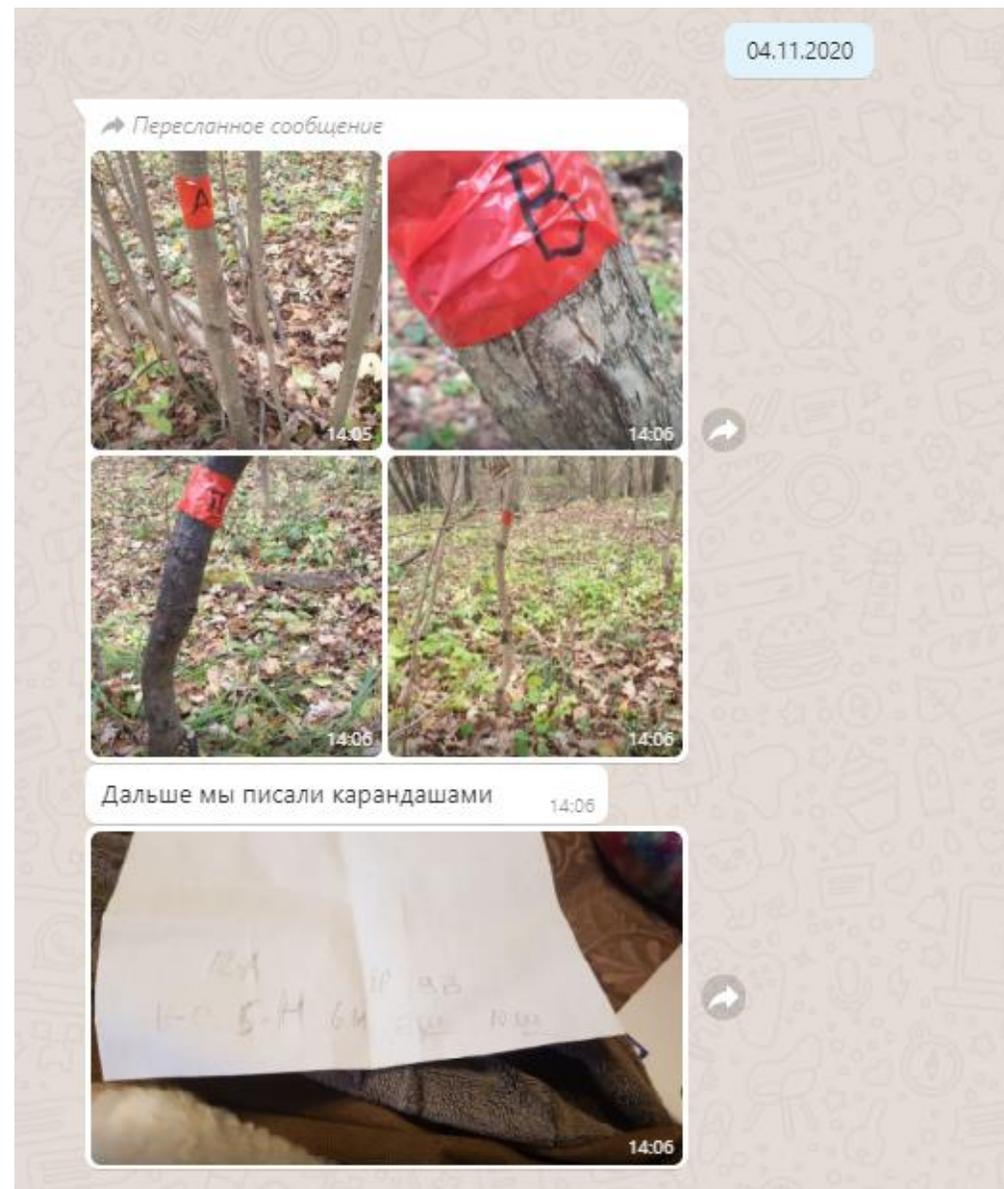


# ДИСТАНЦИОННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4. Ребята самостоятельно (многие – с родителями) выполняли задание на полигоне без контакта с другими обучающимися. Хронометраж и контроль выполнения заданий они тоже вели самостоятельно: либо с использованием электронного мобильного приложения STRAVA, либо засекали по секундомеру и высылали фотографии контрольных пунктов или себя рядом с ними.

5. После выполнения задания всеми обучающимися мы проводили ONLINE-конференцию, где анализировали результаты и обсуждали допущенные ошибки.

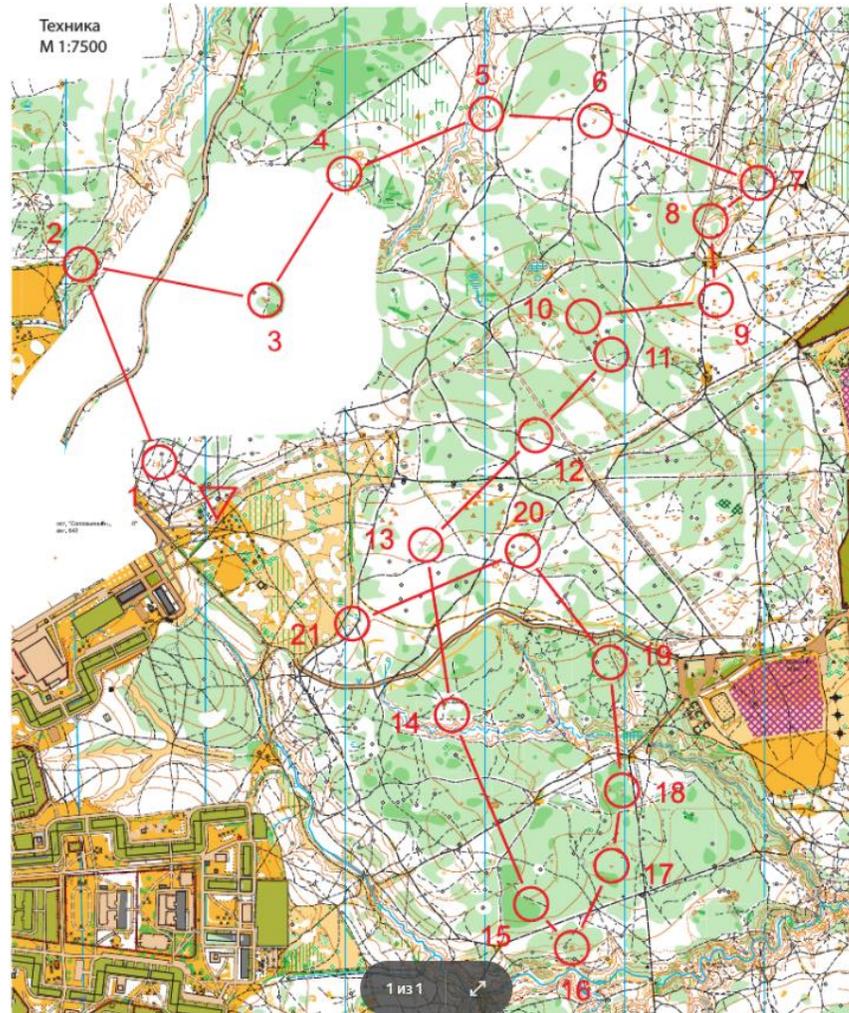
6. Дистанцию в лесу снимали. Ставили следующую.



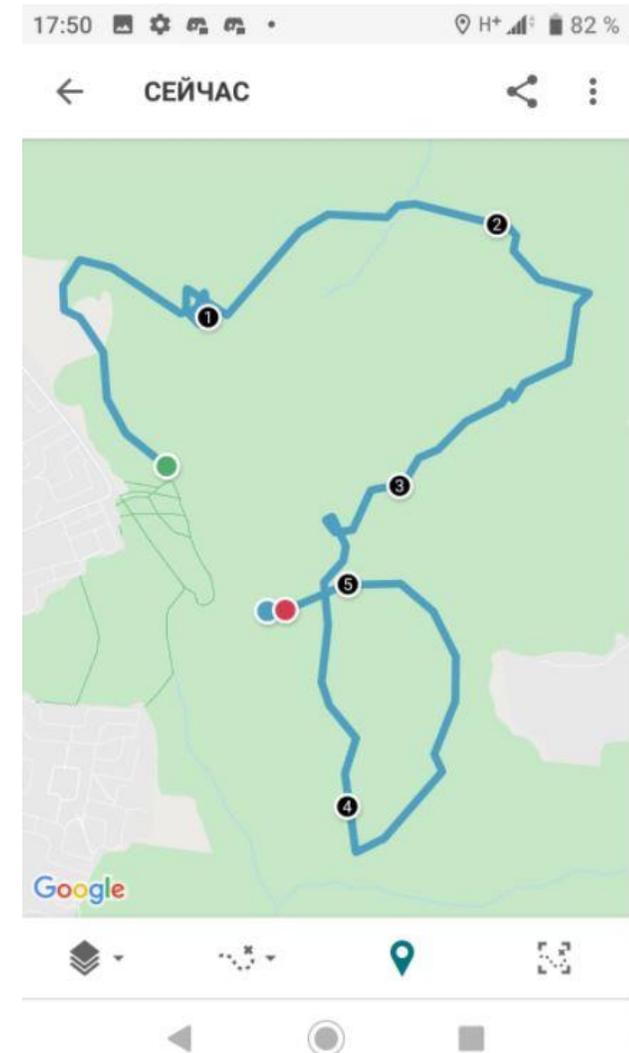
Пример отчета о прохождении дистанции

# ПРИМЕР ОТЧЕТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

## Задание

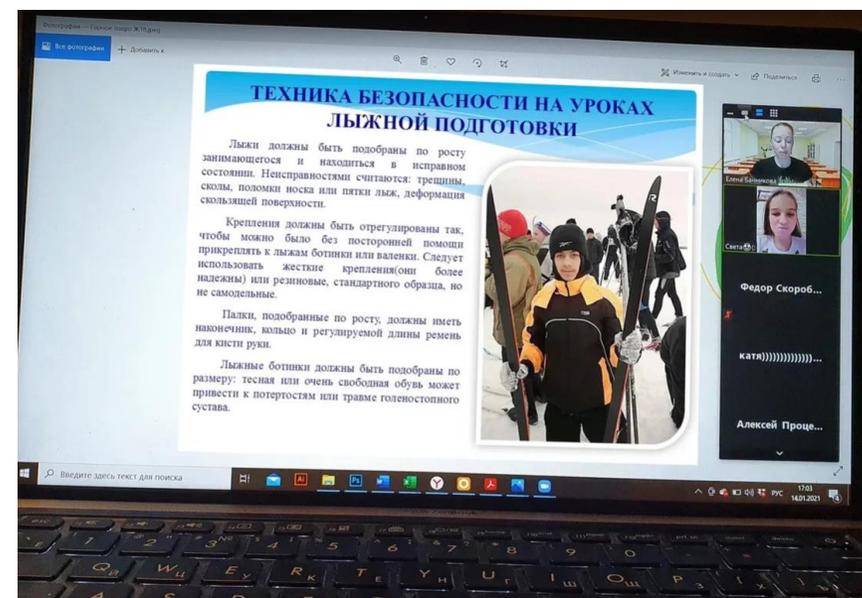
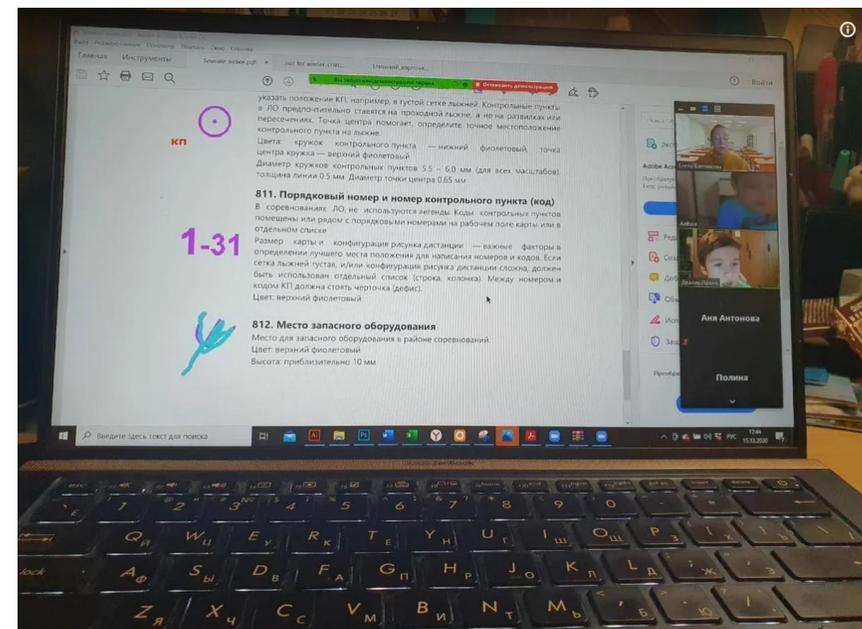


## Отчет о выполнении (трек)



# ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

С наступлением зимы и появлением устойчивого снежного покрова появилась необходимость в проведении занятий на лыжах. И если консультации по подбору инвентаря, а также занятия по изучению условных знаков зимних карт и особенностям ориентирования на лыжах было несложно провести с помощью ONLINE-конференций, то с практическими занятиями определенно были сложности.



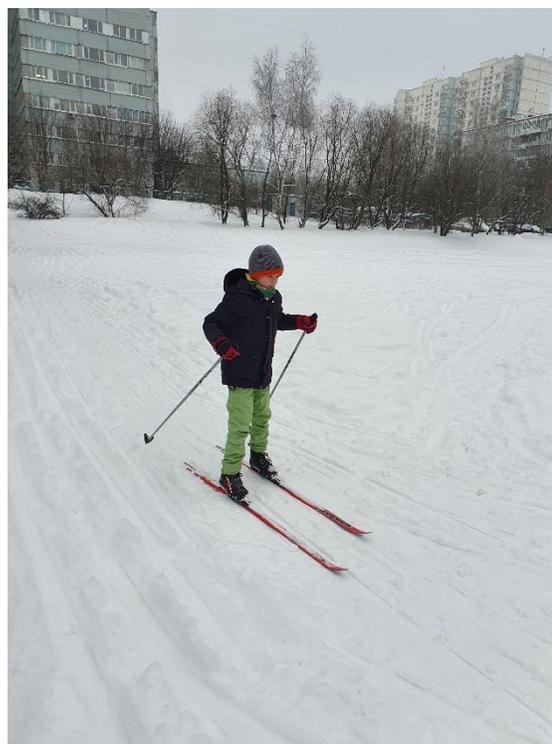
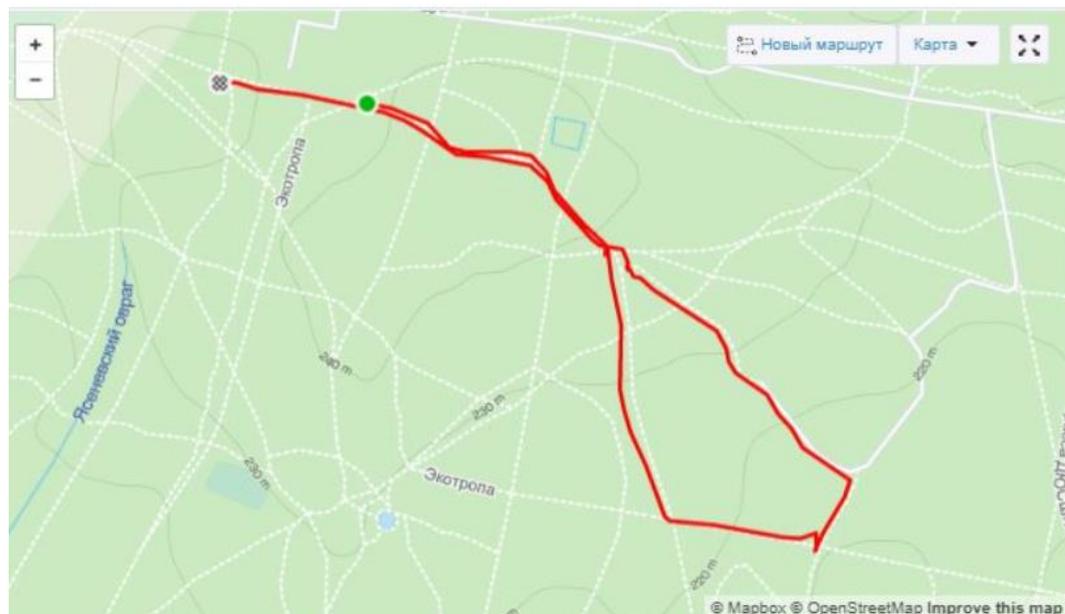
# ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Конечно, мы готовились к зиме, и в рамках физической подготовки обучали ребят лыжным имитациям. Это уже был проверенный метод, доказавший свою эффективность: высылали обучающимся комплексы специальных упражнений для отработки правильной техники выполнения имитаций, а ребята в ответ высылали видео с выполнением этих упражнений, после чего мы обсуждали ошибки и особенности выполнения отдельных элементов.



# ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Благодаря тому, что занятия дистанционным ориентированием приучили ребят (и их родителей) регулярно выходить в лес, мы продолжили практику подобных занятий, но уже с заданиями на лыжах. В качестве отчета ребята присылали треки выполненных заданий или фотографии из леса.



# ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

К сожалению, не все обучающиеся могли принимать участие в подобных занятиях. Не у всех родителей была возможность (и желание) выходить с ребятами в лес. Особенно это касалось младших ребят первого года обучения, еще не привыкших к лесу и регулярным занятиям. Поэтому мы были очень рады, когда в январе смогли приступить к занятиям в полном объеме. К концу зимы мы успели научить основам лыжных ходов всех новичков, приходивших на занятия, а средние и старшие обучающиеся показывают хорошие результаты на соревнованиях и по лыжным гонкам, и по ориентированию на лыжах.



## **Контактная информация:**

**БАННИКОВА ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА,**

педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

Отдела оборонно-спортивной работы

Управления физической культуры и спорта ГБПОУ «Воробьевы горы»,  
мастер спорта Российской Федерации по спортивному ориентированию

**e-mail: [bannechka@yandex.ru](mailto:bannechka@yandex.ru)**

**Тел.: +7-903-674-04-76**