

1. Здоровьесберегающие технологии

Реализация проекта «Школа – территория здоровья»

Направление: формирование здоровой среды; рациональная организация образовательного процесса в учреждении дополнительного образования спортивной направленности; системная организация спортивно-оздоровительной деятельности; просветительско-воспитательная работа с занимающимися на отделении, направленная на формирование понятий о ценности здоровья, необходимости здорового образа жизни; система просветительской и методической работы с тренерами-преподавателями и родителями; профилактика и регулярное наблюдение за состоянием здоровья детей и подростков; укрепление спортивной и материально-технической базы МОАУ ДОД ДЮСШ №2.

Результат: повышение уровня физического, психологического и социального здоровья занимающихся.

2. Технологии игровой деятельности, технология постановки целей

Результат: развитие широкого диапазона целевых установок – от создания у спортсменов потребностей и мотивации к спортивным занятиям до ориентации их на самообразование, саморазвитие и самоконтроль в области физического совершенства, непрерывности духовного и физического развития. Применение игрового метода в тренировке юных спортсменов обеспечивает высокую эмоциональность занятий, быстрое развитие таких качеств, как быстрота, сила, ловкость, координация, дает возможность проявить детям инициативу, смелость, самостоятельность и оперативное мышление.

3. Технология личностно-ориентированного обучения.

Результат: осознание спортсменом самого себя, пробуждение его активности и внутренней силы, развитие умения принимать собственное решение и отвечать за него.

4. Технологии на основе гуманизации и демократизации педагогических отношений.

Результат: создание предпосылок для развития активности, инициативы и творчества воспитанников и педагогов.

5. Коммуникационные технологии и программы (Winorient, Si-config, Sportident), объяснительно-иллюстративные, технологии саморазвивающего обучения.

Результат: использование учебных плакатов, карт, видеофильмов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом позволяют более доходчиво и грамотно разъяснить пользу того или иного упражнения, материала. Овладение компьютерными программами, используемыми в практике ориентирования, позволяют занимающимся развивать логическое мышление, воображение, учат прогнозированию ситуаций и возможному их преодолению во время прохождения соревновательных и тренировочных дистанций; помогают овладению необходимыми знаниями для судейской и картографической практики.

Владею методиками:

Методика развития скоростно-силовых способностей (Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Шириян А.А.)

Специальная выносливость ориентировщика в значительной мере связана с уровнем развития силы отдельных мышечных групп, участвующих в работе при передвижении по дистанции. Все средства, применяемые для развития силы ориентировщика, можно подразделить на общие и специальные.

Средства развития общей силовой направленности:

- упражнения с использованием внешних отягощений (гантели, вес партнера);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела (отжимания, упражнения в упоре, подтягивания и пр.);
- упражнения с использованием тренажеров.

Средства специальной силовой направленности:

- упражнения с использованием природных отягощающих факторов (бег в гору, бег по песку, бег по воде, бег по снегу и т.д.);
- имитационные упражнения;
- упражнения с использованием эспандеров (лыжника).

Хорошим средством воспитания скоростно-силовых способностей являются специально-беговые упражнения, выполняемые с максимально возможной для данного спортсмена частотой. Наиболее эффективно применение упражнений по методу круговой тренировки. Повторные упражнения следует выполнять с

околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений используется медленная ходьба до восстановления дыхания. Паузы отдыха между упражнениями должны быть до полного восстановления организма. Упражнения выполняются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

Методика развития выносливости (Алексеев Г.А.)

Для совершенствования общей выносливости ориентировщика используются средства и методы, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: бег или передвижение на лыжах, велосипеде большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки по сопкам, спортивные игры и т.д. Для снижения монотонности этих упражнений применяются карточки с заданиями, которые наряду с общей выносливостью помогают развивать интеллектуальные способности юных спортсменов.

Специальная выносливость ориентировщика определяется соотношением аэробного (без кислорода) и анаэробного (с кислородом) энергообеспечения. Для развития специальной выносливости применяются упражнения, позволяющие поднять скорость анаэробного порога, используются упражнения с ЧСС, соответствующей анаэробному порогу. Каждый спортсмен имеет свою пороговую скорость и индивидуальную ЧСС, соответствующую скорости анаэробного обмена. Их определяют при помощи специальных тестов, которые можно проводить как на беговых дорожках стадиона, так и на учебно-тренировочных полигонах. Специальная выносливость ориентировщика является сложным по структуре двигательным качеством и зависит от развития силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Для совершенствования общей выносливости ориентировщика используются средства и методы, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: бег или передвижение на лыжах, велосипеде большой продолжительностью (5-35 км в зависимости от возраста и уровня подготовленности), пешие походы, прогулки по сопкам, спортивные игры и т.д.

Методика развития координационных способностей (Вейялайен Лийса; Н.Д. Васильев, О.А. Москалев, А.В. Клочков)

Ловкость – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Спортивное ориентирование относится к числу тех видов спорта, в которых нет стандартных дистанций, условия соревновательной борьбы постоянно меняются.

Основным средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений. Применяются такие методы, как: многократное повторение упражнений со сложной координацией движений, выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево), выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой), выполнение упражнений в меняющихся нестандартных условиях. Для этого в тренировочный процесс включаются различные спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Совершенствую методы обучения и воспитания:

метод частичной регламентации обучения - игровой и соревновательный метод

а) организация двигательной активности в форме подвижной или спортивной игры, дополнительно могут использоваться упражнения-тренажеры – необходимо при включении игры в занятия учитывать условия, в которых она проводится, интересы принимающих в ней участие, необходимо стремиться к тому, чтобы каждый в игре действовал активно или был в постоянной готовности к действию;

б) использование упражнений в соревновательной форме, обязательным условием является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Это не всегда упражнения избранного вида спорта, могут использоваться соревнования по бегу, лыжам, игровым видам спорта и т.д.

метод строгой регламентации, сочетанный метод (равномерный, повторный и т.д.) –

каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, применяются как при обучении двигательным и техническим действиям, так и при развитии физических качеств

исследовательский метод - педагогическое наблюдение, эксперимент и контроль (Воронов Ю.С.) - основная цель, применяемого метода – оптимизация тренировочного процесса спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей организма

метод бесед, метод литературных или теоретических исследований (изучение журнала «Азимут», обсуждение новостной ленты сайта ФСО России и др. Федераций) – позволяют расширить кругозор юных спортсменов, поощряют занимающихся к саморазвитию, интеллектуальному и творческому росту

словесные и наглядные методы, методы демонстрации, (демонстрация видеоматериалов) - позволяют более доходчиво и грамотно разъяснить пользу того или иного упражнения, материала

учет, проверка и оценка знаний, умений, навыков (тесты, упражнения, контрольные тренировки в соревновательном режиме) – помогают оценке эффективности тренировочных занятий, позволяют планировать и вносить коррективы в тренировочный процесс с учетом полученных данных

методы нравственного убеждения, методы организации положительной деятельности воспитанников, методы поощрения и наказания – позволяют воспитывать активность, инициативу и готовность к творчеству, стремление и готовность к лидерству в социально значимом аспекте.

Наиболее высокие достижения воспитанников

1	<p>Чудинов Алексей КМС 1993 г.р.</p>	<p>Чемпион первенства Амурской области 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 гг. Чемпион города Белогорска 2006 - 2010 гг. Бронзовый призер в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2006 г. (г. Уссурийск) Призер первенства Дальнего Востока по с.о. на лыжах - 3 место эстафета 2007 г. (Хабаровск) Участник Спартакиады школьников Дальнего Востока по зимнему ориентированию 2007г (г. Арсеньев) Серебряный призер первенства по спортивному ориентированию на лыжах, бронзовый призер в эстафете 2008 г. (г. Комсомольск-на-Амуре) Чемпион первенства ДФО по спортивному ориентированию бегом на дистанции спринт, серебряный призер на классической дистанции, чемпион в эстафете 2008 г. (г. Белогорск) Участник первенства России по спортивному ориентированию бегом (9 м., 6 м.) 2008 г. (г. Нижний Новгород) Участник финала Спартакиады школьников по спортивному ориентированию на лыжах 2009 г. (г. Челябинск) Чемпион и призер (3 место в эстафете) первенства России 2009 г. (г. Мценск) Чемпион Амурской области 2010 г по зимнему ориентированию. Участник первенства Дальнего Востока 2010 г. по зимнему ориентированию (г.Хабаровск), Чемпион в двухэтапной эстафете первенства Дальнего Востока по спортивному ориентированию бегом - 2010 г. (г. Биробиджан) Участник Чемпионата России среди учащейся молодежи - 2010 г. (г. Кинешма) Чемпион и призер (1,2,2 места) - Кубка Амурской Области 2010 г. по спортивному ориентированию бегом</p>
2	<p>Синельникова Юлия I разряд 1991 г.р.</p>	<p>Бронзовый призер в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2006 г. (г. Уссурийск) Чемпионка первенства Амурской области 2007 г. Призер (3 место) первенства Дальнего Востока - 2007г (Хабаровск) Участник Спартакиады школьников Дальнего Востока по зимнему ориентированию 2007г (Арсеньев) Участница финала Спартакиады России среди учащейся молодежи - 2007 г. (Новосибирск)</p>
3	<p>Исаева Евгения II разряд 1991 г.р.</p>	<p>Призер г. Белогорска 2006 г. Призер Кубка Амурской области (3 место эстафета) - 2006г Участница первенства Амурской области 2006-2007гг Участница первенства Дальнего Востока 2006-2007г.г., бронзовый призер в эстафете 2007 (г. Хабаровск)</p>
4	<p>Войтик Алена I разряд</p>	<p>Чемпионка г. Белогорск 2006 г. Бронзовый призер в эстафете первенства ДФО по с.о.</p>

	1991 г.р.	бегом 2006 г. (г. Уссурийск) Призер (3 место) первенства Амурской области 2007г (Благовещенск) Призер (2 место) Спартакиады учащейся молодежи городов Амурской области - 2007г Призер первенства Дальнего Востока (2 место) - 2007 г. (Хабаровск)
5	Денисенко Сергей МС 1991 г.р.	Призер первенства Амурской области 2007 г. (2 место, Благовещенск) Участник первенства Дальнего Востока 2007г. (Хабаровск) Призер областных соревнований (первенство, Кубок, первенство среди школьников Амурской области) 2008 г.г. Чемпион первенства ДФО по с.о. бегом в эстафете 2011 г. (г. Хабаровск) Чемпион первенства России на дистанции спринт 2012 г. (г. Владивосток)
6	Черняк (Роднова) Таисия I разряд 1991 г.р.	Многokратный призер и чемпионка областных и городских соревнований 2006-2007 г.г. Серебряный призер в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2006 г. (г. Уссурийск) Бронзовый призер в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2007 г. (г. Хабаровск)
7	Турукина Алина I разряд 1991 г.р.	Серебряный призер в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2006 г. (г. Уссурийск), многokратный призер областных и городских соревнований 2006-2008 г.г. по с.о.
8	Турукина Юлия I разряд 1991 г.р.	Бронзовый призер в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2006 г. (г. Уссурийск), бронзовый призер первенства ДФО 2007 г. (г. Хабаровск) многokратный призер областных и городских соревнований 2006-2008 г.г. по с.о.
9	Рындич Павел I разряд 1995 г.р.	Многokратный призер областных и городских соревнований 2009-2011 г.г. по с.о. бегом и на лыжах Участник первенства ДФО по с.о. на лыжах 2011 г. (г. Хабаровск), серебряный призер в эстафете по с.о. на лыжах полуфинала Спартакиады учащихся России 2011 г. (г. Спасск Дальний) Бронзовый призер первенства ДФО по с. о. бегом в эстафете 2011 г. (г. Хабаровск)
10	Черепанов Максим II разряд 1998 г.р.	Многokратный призер областных и городских соревнований 2009-2011 г.г. по с.о. Серебряный призер на дистанции спринт, в эстафете первенства ДФО по с.о. бегом 2011 г. (г. Хабаровск) Участник первенства России 2011 г. (г. Владивосток) 7, 10, 8 м.
11	Письмак Павел II разряд 1997 г.р.	Многokратный призер областных и городских соревнований 2007-2011 г.г. по с.о. Серебряный призер Кубка Амурской области на классической дистанции 2011 г. (г. Белогорск)
12	Омельченко Ангелина II разряд 1998 г.р.	Многokратный призер областных и городских соревнований 2009-2011 г.г. по с.о. Серебряный призер Кубка «АКФА» 2011 г. на

		классической дистанции (г. Хабаровск) Абсолютная чемпионка Кубка Амурской области по с.о. бегом 2011 г. (г. Белогорск)
13	Ярош Анастасия 2001 г.р. II разряд	Призер (3 место) Кубка Амурской области 2010 г. (г. Благовещенск), серебряный призер на дистанции спринт, чемпионка на классической дистанции Кубка Амурской области 2011-13 г. (г. Белогорск)
14	Шевчук Алина 2000 г.р. 2 ю.	Чемпионка на классической дистанции Кубка Амурской области 2011 г. (г. Белогорск)
15	Тарасов Денис 1995 г.р. II разряд	Многократный призер областных и городских соревнований 2009-2011 г.г. по с.о. Серебряный призер первенства Хабаровского края «Амурский бархат» на дистанции спринт 2010 г. (г. Хабаровск)
16	Роднов Евгений 1988 г.р. I разряд	Многократный призер областных и городских соревнований по с.о., входит в сборную города по ориентированию
17	Козлов Денис 2000 г.р. II разряд	Многократный призер областных и городских соревнований по с.о. 2011-2013 г.г.
18	Попик Андрей 2000 г.р. 1 ю.	Многократный призер областных и городских соревнований по с.о. и лыжным гонкам