

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

- 1. Название проекта:** «ВМЕСТЕ»
- 2. Цели проекта:** Развитие спортивного ориентирования и туризма на территории города Белогорска, привлечение новых занимающихся; повышение уровня спортивной и общей подготовленности спортсменов, занимающихся; оздоровление участников смены.
- 3. Форма проведения:** Профильная смена.
- 4. Специализация проекта:** Спортивно-оздоровительное: ориентирование, туризм, спортивные игры.
- 5. Краткое содержание проекта:** Учебно-тренировочные занятия, комплекс спортивно-развлекательных и интеллектуальных игр.
- 6. Ожидаемый результат:** Повышение числа занимающихся ориентированием и туризмом, достижение более высоких результатов занимающимися на соревнованиях различного ранга, получение и анализ опыта проведения профильных смен.
- 7. Авторы проекта:** С.Л. Сандер
- 8. Руководитель проекта:** С.Л. Сандер
- 9. Проводящая организация:** Белогорская городская спортивно-досуговая общественная организация «Клуб активного отдыха».....
- 10. Адресат проектной деятельности:** Учащиеся общеобразовательных школ города Белогорска, воспитанники ДЮСШ №2, занимающиеся спортивным ориентированием из семей социально незащищенных
- 11. Тел., факс, E-mail:** тел.: 8-914-564-93-09, e-mail: КАО@amur.ru
- 12. Предполагаемая база проведения:** ЦРО
- 13. Кол-во участников проекта:** 26 человек
- 14. Сроки проведения:**  
с 13 августа по 23 августа 2013 года
- 15. Условия участия в проекте:** Отсутствие противопоказаний, основная физ. группа здоровья.

## **1. Актуальность проблемы**

В связи с социальными изменениями в стране произошел ряд изменений и в г. Белогорске. Промышленные предприятия не смогли преодолеть экономический кризис и пришли к банкротству и закрытию, что, естественно, не могло не отразиться на населении. Огромный рост безработицы, алкоголизма и наркомании, преступности. Крушение устойчивых принципов, изменение менталитета позволило с молчаливого согласия общества в один день разрушить все хорошее и нужное («просто не было средств, чтобы это все сохранить...» и т.п.).

В настоящее время в России проводится политика возрождения массового физкультурного движения и спорта. В Амурской области также делаются реальные шаги в этом направлении. В г. Белогорске членами общественной организации «Клуб активного отдыха» ведется активная работа по оздоровлению подростков и молодежи посредством их приобщения к занятиям спортивным ориентированием и туризмом, лыжами. Тренерами-преподавателями ДЮСШ № 2 (которые являются членами Клуба) ведется тренировочный процесс на стадионе «Амурсельмаш», ПУ №13, СОШ №11, №5, ГПКиО и на спортивных картах этих территорий, а также других местностей. Спортивные карты нарисованы и подготовлены членами КАО и ФСО Амурской области. Помимо развития летнего ориентирования (бегом) ведется определенная работа по развитию зимнего ориентирования (на лыжах):

- приобретается лыжный инвентарь, личное снаряжение для зимнего ориентирования;
- готовятся зимние дистанции и карты (выкашивается определенная местность, укатывается снегоходом);
- проводятся разнообразные соревнования и тренировочные занятия на лыжах.

Приоритетным направлением деятельности клуба по оздоровлению подростков и молодежи является спортивное ориентирование, как один из наиболее доступных видов спорта и досуга.

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные

традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Как военно-прикладной вид спорта, спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Как показывает опыт, наибольшую роль в популяризации спортивного ориентирования в среде подростков играют учебно-тренировочные сборы в летний период, профильные смены и спортивные мероприятия в оздоровительных лагерях.

## **2. Профильная смена по спортивному ориентированию «ВМЕСТЕ» имеет следующие цели и задачи:**

1) Развитие спортивного ориентирования и туризма в городе, привлечение новых занимающихся:

- пропаганда спортивного ориентирования и туризма как средства активного отдыха;

- обучение навыкам спортивной дисциплины и этики, экокультуре, основам ориентирования;

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены

2) Повышение уровня спортивной и общей подготовленности спортсменов, занимающихся спортом.

- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;

- передача опыта старших подростков, занимающихся спортом, начинающим;

3) Оздоровление участников смены.

### **3. Участники программы**

Участниками профильной смены выступают дети и подростки из.....

Желательный возраст участников смены - 12-16 лет. Количественный состав смены составляет 26 человек, причем примерно 1/2 из них являются новичками в ориентировании.

### **4. Срок реализации проекта**

Сроки реализации программы – 13 августа - 23 августа 2013 г.

### **5. Ожидаемые результаты реализации проекта**

- Повышение числа занимающихся спортивным ориентированием и туризмом.

- Получение и обобщение опыта проведения подобных смен с целью дальнейшего использования.

- Улучшение общефизического состояния и здоровья участников смены.

- Повышение спортивного мастерства занимающихся спортивным ориентированием и туризмом.

- Подготовка детей к участию в соревнованиях различного уровня.

# **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СМЕНЫ**

## **1. Теоретическая часть**

- 1.1. Обучение новичков навыкам ориентирования
- 1.2. Обучение всех участников навыкам жизни в полевых условиях
- 1.3. Обучение стратегии и тактике во время соревнований
- 1.4. Выработка морально-психологической готовности к участию в соревнованиях
- 1.5. Обучение правилам поведения и участия в соревнованиях

## **2. Практическая часть**

- 2.1. Тренировки по общефизической подготовке
- 2.2. Тренировки по специальной подготовке, отработка технических и тактических приемов ориентирования
- 2.3. Спортивные игры

## **3. Культурно-развлекательная и обще-оздоровительная часть**

- 3.1. Подвижные игры
- 3.2. Интеллектуально-познавательные игры
- 3.4. Культурно-развлекательные мероприятия

Теоретическая и практическая части построены с учетом подготовленности участников смены:

- 1) направленность на новичков и начинающих спортсменов
- 2) направленность на разрядников и опытных спортсменов

## **1 день**

- Утро знакомств "Я такой, мы такие!"

Психологические игры, направленные на знакомство и сближение в новом коллективе

- Беседа на тему "Природа и мы" - правила поведения в лесу, на природе.

Суть спортивного ориентирования и туризма, применение в обычной жизни, краткая история

- спортивные игры и эстафеты «Самый сильный»

## **2 день**

- «Командный ход», командные соревнования

- Игра «Эрудит-марафон» наряду со спортивными и творческими делами даёт возможность выявить «главных интеллектуалов» смены, проявить знания самым эрудированным, знающим и понимающим условные знаки, правила соревнований

- конкурс "Кто на что горазд" с занесением рекордов в книгу смены

## **3 день**

- "Азимутальный ход" - тренировка по работе с компасом

- игра "Здоров будешь - все добудешь"

- "Нитка" - движение в заданном маршруте

- спортивные игры (футбол, пионербол, теннис, настольный теннис)

## **4 день**

- "Ориентирование с ограниченным набором условных знаков" (рельеф)

- спортивные игры (баскетбол, бадминтон, лапта)

- личные соревнования с элементами ориентирования "Ромашка"

### **5 день**

- Туристская полоса препятствий
- Подвижные игры («Картошка», «Глазомер», «Города»)
- Просмотр видеофильмов: ориентирование в ДЮСШ№2 и соревнования» Весна-Транзит»

### **6 день**

- соревнования на карте местности на спринтерской дистанции;  
Работа над ошибками
- спортивные игры (волейбол, теннис, баскетбол)
- «Знаменитые белогорцы» - беседа о знаменитых жителях, города Белогорска

### **7 день**

- соревнования на карте местности на укороченных дистанциях;  
Работа над ошибками
- Интеллектуальные и развлекательные игры на внимательность и память («Т-слова, «Бабушкин чердак», «Стороны Света»)
- Спортивные игры (футбол, волейбол)

### **8 день**

- «Лабиринт-шоу» – ориентирование с упрощенными знаками
- просмотр видеофильма «Человек сверхспособный»
- подвижные игры («Краски», «Казачьи-Разбойники»)
- беговые спортивные эстафеты

### **9 день**

- «Квадратлон» – полоса препятствий
- отработка навыков вязания узлов, установки палатки
- подвижные игры («Салки с мячом», «Выжигалы», «Картошка»)

- спортивные эстафеты с мячом

### **10 день**

- «День прыгуна»:
- прыжковые эстафеты
- обучение преодолению препятствий, прыжкам в длину и через препятствия
- соревнования по прыжкам в длину
- подвижные игры («Краски», «Казачьи Разбойники», «Картошка»)
- «Талантами богаты» - творческие работы, посвященные смене
- подведение итогов смены, награждение рекорсменов