

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ермилова Ирина Алексеевна

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно -спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в современное время. Ни один из других видов спорта не может удовлетворить такое количество потребностей человека:

- потребность в общении с природой и толерантность к дискомфорту;
- потребность в реализации физической активности;
- потребность в реализации умственной активности;
- потребность в коллективе, отвечающем индивидуальным особенностям (высокий уровень интеллекта, отсутствие аддиктивного и делинквентного поведения и т.п.);
- большой спектр возможностей для реализации своих спортивных амбиций.

Модифицированная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» составлена на основе общей учебной программы МБОУДО ДДЮТ «Ювента» и является частью последней, и программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией

Ю.С. Константинова – М.: Советский спорт, 2005. Рекомендована Министерством образования Российской Федерации. **Срок реализации программы - 3 года. Форма обучения – очная. Форма занятий – внеаудиторная. 324 часа в год**

Актуальность программы заключается в том, что спортивное ориентирование дает возможность социальной адаптации многим, не уверенным в себе людям. В этом состоит огромная социальная значимость спортивного ориентирования. Этот вид спорта формирует жизнеспособность, работоспособность, креативность, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным ориентированием формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и

правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Цель программы.

Достижение спортивных результатов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся овладение знаниями школ здоровья, спортсмена, туризма, скалолаза, топографа, краеведа.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на базе общеобразовательной программы МБОУДО ДДЮТ «Ювента», реализует задачи 2 ступени общей программы.

По уровню освоения – углублённая, из чего предполагается отведение большего количества учебных часов на овладение знаний, умений и навыков школы ориентирования. На основе Устава МБОУДО ДДЮТ «Ювента», разрешено увеличение срока реализации программы до 324 часа в год.

В программу внесены следующие изменения: программа разбита на 2 этапа - информационно-познавательный (первый год); второй этап операционно-деятельностный (второй, третий год).

Комплексность программы рассчитанной на 3 года обучения основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал программы разделен на два взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап информационно-познавательный (первый год). Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

Второй этап операционно-деятельностный (второй, третий год). На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Педагогические технологии.

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с воспитанниками, на создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка. В достижении цели используются информационные технологии.

Состав группы комплектуется из школьников **14-16 лет**, прошедших начальный этап подготовки по спортивному ориентированию или успешно сдавших нормативы входного контроля, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (см. прилож.1)

Для успешной реализации программы учитываются следующие принципы подготовки:

Индивидуализации - соответствие уровня подготовленности возрасту, полу, физических и психических особенностей каждого ребенка нагрузкам.

Постепенности - постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, освоения техники ориентирования, упражнений. От простого к сложному.

Систематичности - равномерное распределение занятий по дням недели. Прочности и прогрессивности – постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений.

Сознательности и активности – формирование стойкого интереса к занятиям, мотивации обучающихся, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности обучающихся.

Наглядности – на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Гуманизация воспитательного процесса – построение занятий по уровням с учетом знаний, умений и навыков учащихся, их психологических возможностей и способностей.

В программе используются *межпредметные* связи с другими образовательными областями, такими как география и краеведение (работа с картами, определение азимута), биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды, первая медицинская помощь), ОБЖ (способы автономного выживания человека в природе); математика (определение расстояния).

Продолжительность образовательного процесса:

Занятия в группах проводятся в соответствии с основной программой МБОУДО ДДЮТиЭ «Ювенты» с условием овладения школ здоровья, туризма, скалолазания, ориентирования.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешено соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, однодневный поход оценивается как 8 часов.