

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ушакова Елена Алексеевна

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

Спортивное ориентирование (СО) – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной стратегией и многочисленными тактическими и техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требует от них физической закалки, точного и быстрого мышления, умений преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать верные решения в любой обстановке, терпеливо переносить дождь, жару, ветер и мороз. Целью соревнований по СО является как можно более быстрое преодоление предложенного маршрута с обязательным прохождением всех контрольных пунктов.

Ареной для состязаний по ориентированию может служить любой участок леса, парка или район города. Соревнования могут проводиться днем и ночью, летом и зимой, на лодках, велосипедах, машинах и роликовых коньках, на земле и под водой.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» – физкультурно-спортивная

Целью программы является:

Формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Воспитание физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика,

скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование» заключается в том:

Что организация учебно-воспитательной деятельности на природе способствует укреплению здоровья, развитию навыков выживания в природной среде, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, предельной концентрации внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления, расстояния, интуиции. Занятия по данной программе развивают функциональные способности, психологическую устойчивость, умение принять оптимальное решение в сложной ситуации.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ориентирование»:

Нагрузка в течение года 3 ступени – 3 года, 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере.

Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель (324 часа) и 3 недели в туристско-спортивном лагере или поход в летний период.

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

На неделе должно быть не менее 3-х занятий.

Занятия могут проводиться в учебном классе (теория), зале болдеринга, на улице, в большом спортивном зале.

Группа, переходящая в следующую ступень проходит итоговую аттестацию в виде контрольно-технического маршрута и ряд кубковых соревнований, по виду спорта (промежуточная аттестация).

Каждая группа в ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по г. Санкт-Петербург и Ленинградской области.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия обучающихся в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, её стержневая идея программы - постепенное овладение туристским мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающийся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы, не решив задачи предыдущей ступени. При поступлении в сложившийся коллектив нового ученика

необходимо создать условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущих занятий и сдачи зачетов (в виде тестов, викторин и контрольных нормативов) по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Вид программы - базовая (модифицированная)

Уровень освоения – углубленный (3 ступень)

Возраст учащихся – 15 – 17 лет

Форма обучения – очная.

Язык преподавания - русский