

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Шмелева Анастасия Андреевна

**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.

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

**Целью программы является:**

Воспитать 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 ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов и способностей. Оно объединяет в себе игровую деятельность, занятия в классе. Привлекательная сторона этого вида спорта состоит в том, что тренировки и соревнования проходят на природе, что способствует укреплению здоровья, воспитанию моральных и волевых качеств, всестороннему физическому развитию, так же способствует 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.

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

Нагрузка в течение года 1 степени может составлять – 324 часа (в году) и 14 дней в спортивно-туристском лагере или 216 часов и 14 дней в спортивно- туристском лагере. Учебно-спортивная работа планируется в учебном году из расчета 36 недель и 2 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.

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).

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 (2 ступень).

**Возраст учащихся** – 12 – 15 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Язык преподавания** – русский.

**Форма занятий** – внеаудиторная.