

Аннотация к рабочей программе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование»

Дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – углублённый.

1 год обучения

На 1-м году обучения учащиеся знакомятся с основными понятиями в спортивном ориентировании, как одним из видов спорта.

Познакомятся с условными знаками спортивных карт и легендами контрольных пунктов, овладевают основными навыками общения с картой на дистанции.

Овладеют правилами безопасности при проведении занятий в помещении, на свежем воздухе, на местности.

.Научатся самостоятельно проходить простейшие дистанции в заданном направлении (с использованием искусственных объектов).

2 год обучения

На 2 году обучения учащиеся научатся ориентироваться по карте в закрытом помещении, определять состояние усталости и не допускать перегрузки.

Научатся практическим способам восстановления сил после выполнения физических упражнений.

Продолжат изучение основных разделов ДОП - общефизическая и туристская подготовка, безопасность пребывания в природной среде, техника спортивного ориентирования, оказание первой помощи,

Воспитают в себе чувство уважения к товарищам, умение сотрудничать со сверстниками при решении коллективных задач как профессионального, так и личностного характера. Смогут принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня в зависимости от степени подготовленности.

3 год обучения

На 3-м году обучения по ДОП учащиеся приобретают практические навыки и умения в области ориентирования, хорошую теоретическую базу, что позволяет им участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию на городском уровне и Всероссийском. Физическая форма приобретается при многократном повторении упражнений для развития силы, упражнениях с применением сложных двигательных заданий, упражнениях на тренажёрах, общих и специальных беговых упражнений и других. Практические упражнения в помещении и на улице включают множество самостоятельных работ с топографической и спортивной картами, совместное заполнение электронного дневника ориентировщика, работы по обращению с картой на дистанции в условиях пересечённой местности.

4 год обучения

На 4-м году обучения по ДОП учащиеся умело пользуются алгоритмом действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него, легко ориентируются в технике чтения карты во время бега.

Совершенствуют техническим приёмам в спортивном ориентировании на практических занятиях на местности.

Приобретают навыки скоростного прохождения дистанции.

Раздел «туристская подготовка» на 4 году обучения позволяет получить углублённые знания и навыки при работе со спортивным снаряжением, по технике страховки и самостраховки на этапе, закрепить на практике технические и тактические приёмы прохождения этапов.

Также ребята знакомятся с правилами спортивного ориентирования, чтобы научиться планировать и организовывать различные дистанции.

Учащиеся с высокой мотивацией выполняют разряды по спортивному ориентированию, участвуют в соревнованиях высокого уровня, развивают в себе волю к победе, целеустремлённость, трудолюбие, уважительное отношение к соперникам.

5 год обучения

5 год обучения – завершающий этап реализации ДОП. Учащиеся научатся ориентироваться с использованием крупных и мелких форм рельефа, научатся находить КП по заданному азимуту и расстоянию, поиску КП по памяти. Получат необходимые навыки в преодолении природных препятствий, научатся анализировать расстановку спортсменов по этапам в эстафетных соревнованиях путем совместного обсуждения всех сильных и слабых сторон каждого участника.

Для участников образовательного процесса при реализации программы на 5 году обучения поставлены следующие задачи:

- попасть в призеры на районных соревнованиях: «Первенство Колпинского района в закрытых помещениях» и «Весенняя капель»,
- попасть в десятку сильнейших спортсменов в одном или нескольких официальных городских соревнованиях за год,
- стать участниками Всероссийских соревнований (для ребят с высокими достижениями и мотивацией к дисциплине).

Для занятий по программе необходим медицинский допуск.