

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Спортивное ориентирование»

Данная образовательная программа составлена на основе образовательной программы дополнительного образования детей по спортивному ориентированию автор: тренер-преподаватель Алексеев А.А.

Программа объединения «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно- спортивной направленности, рассчитана на 5 лет. Возрастная категория – 9-17 лет (3-11 классы)

Спортивное ориентирование – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами.

Актуальность данной программы состоит в том, что бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности.

Новизна программы состоит в том, что занятия по спортивному ориентированию представляют собой эффективное средство физического оздоровления обучающихся и воспитание в них морально-волевых качеств, таких как выдержка и самообладание, целеустремленность, дисциплинированность.

Педагогическая целесообразность программы в том, что полученные знания по ориентированию помогут сориентироваться в любой незнакомой местности, при чрезвычайных обстоятельствах.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы – формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и краевом уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Программа решает ряд **образовательных и воспитательных задач**:

- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.
- охрана окружающей среды; - соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является принцип обучения, основанный на упражнениях в игровой форме, а так же комплексностью программы основанной на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога - ребенка - родителей - учреждения дополнительного образования особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Данная рабочая программа «Спортивное ориентирование» составлена на основе типовой дополнительной образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» под редакцией Ю.В.Лукашова, В.А. Чеченцова.

Весь **материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа**, на каждом из которых решаются свои задачи:

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

- Второй этап – операционно-деятельностный. 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.

-Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель). Годовой цикл состоит из

взаимосвязанных частей: - тематического учебного плана занятий объединения (с наименованием тем занятий и распределением часов на изучение теоретического и практического материала); - рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования; - предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть обучающийся к концу каждого года занятий.

Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки непосредственно перед ответственными соревнованиями, а также в спортивно-оздоровительных лагерях юных ориентировщиков и туристов, учебных походах.

Основными формами обучения являются:

1. Практические и теоретические учебные занятия: теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

2. Работа по индивидуальным планам.

3. Тестирование и медицинский контроль.

4. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

5. Общая физическая подготовка: программный материал представляется в виде заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

6. Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (метод целостного и расчлененного упражнения). Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Изучается приемы и основные тактические положения.

7. Инструкторская и судейская практика: дают представления и опыт структуры, содержания тренировочного занятия, соревнования и выполнение отдельных функций и обязанностей (судьи, секретаря, инструктора и др.) соответственно.

8. Походы, экскурсии.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития;

овладение техник и тактикой скалолазания;

приобретение соревновательного опыта;

воспитание смелости, воли, решительности.

В качестве подведения итогов реализации данной программы является овладение всеми знаниями, умениями в соответствии с программным материалом, успешную сдачу контрольных нормативов, подготовку спортсменов в высокой квалификации, высокий уровень физической подготовки воспитанников.

Механизмы оценки результатов деятельности воспитанников:

1. Каждый учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.

2. В конце каждого раздела изучения проводится итоговая работа в виде соревнований, сдачи контрольных нормативов.

3. В конце последних 3-х годов обучения – участие в соревнованиях различного ранга, в результате которых оформляются спортивные разряды по ориентированию.

По итогам курса, обучающиеся должны:

- овладеть основными приёмами ориентирования на местности и приобрести опыт участия в соревнованиях различных видов и масштабов;
- приобрести знания, навыки и умения по технике и тактике быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты;
- развить в себе морально-волевых качеств, для преодоления в ориентировании, туризме, жизни; - получить представление и приобрести начальные инструкторские навыков, представлять, свой выбор профессии;
- приобретение опыта судейства соревнований;
- научиться пользоваться полученными знаниями, умением и навыками, для расширения функциональных возможностей организма, дальнейшего развития специализированных восприятий ориентировщика (чувства расстояния, чувства направления и тд.).