

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование» МБУДО «ДДЮТиЭ» Московского района города Казани заключило договора о сетевом взаимодействии с общеобразовательными учреждениями Московского и Кировского районов г. Казани. Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

Актуальность программы «Спортивное ориентирование»: наряду с занятиями спортом, пользуясь лишь картой и компасом, находя в незнакомой местности контрольные пункты, можно развивать выносливость и другие физические качества. Спортивное ориентирование – единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Цель: 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.

Задачи:

Оздоровительные: - укрепление здоровья (закаливание);

- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);

- повышение работоспособности организма;

Образовательные: - обучение основам ориентирования на местности (понимание карты, определение сторон горизонта и др.);

- овладение двигательными действиями и навыками (бег по пересеченной местности, бег на лыжах и др.);

- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

Воспитательные: - формирование потребности к занятиям физической культурой

- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).

- воспитание бережного отношения к природе.

Отличительные особенности программы: ребенок должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать его преимущества по сравнению с другими предложениями, а, следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, – самостоятельность и умение аргументировано отстаивать правоту своей точки зрения.

Предполагаемые результаты обучающихся:

Знать:

- методы анализа результатов тренировок и соревнований;

- специфические особенности спортивного ориентирования;

- тактику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию

Уметь:

- выполнять разбор путей прохождения дистанции;

- вести дневник спортсмена-ориентировщика;

- владеть приемами техники бега;

- выбирать путь движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова, метеорологических условий;

- выполнять приемы ориентирования

Адресат программы: учащиеся в возрасте 6-18 лет.

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.