Аннотация
к рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «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. Учащиеся познакомятся с условными знаками спортивных карт и легендам контрольных пунктов, .овладевают основными навыками общения с картой на дистанции.

Обучатся правилам безопасности при проведении занятий в помещении, на свежем воздухе, учебно-тренировочных сборах.

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, разовьют умение чувствовать свой организм, определять состояние усталости и не допускать перегрузки. Научатся способам восстановления сил после выполнения физических упражнений.

Ребята продолжают изучение основных разделов ДООП - 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.

Участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию различного уровня в зависимости от степени подготовленности.

3 год обучения

На 3-м году обучения по ДООП учащиеся приобретают практические навыки и умения в области ориентирования, хорошую теоретическую базу, что позволяет им участвовать в соревнованиях по спортивному ориентировании 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 ДООП учащиеся умело пользуются алгоритмом действий при подходе к контрольному пункту и уходе от него, легко ориентируются в технике чтения карты во время бега. Практические занятия на местности обучают техническим приёмам в спортивном ориентировании, навыкам 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.
Ребята развивают в себе волю к победе, целеустремлённость, трудолюбие, уважительное отношение к соперникам.

5 год обучения

5 год обучения – завершающий этап реализации ДООП.
Учащиеся научатся ориентироваться с использованием крупных и мелких форм рельефа, научатся находить КП по заданному азимуту и расстоянию, поиск 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 соревновании за год,
участие ребят с высокими достижениями и мотивацией к дисциплине во Всероссийских соревнованиях.

Для занятий по программе необходим медицинский допуск.