

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»

1. Автор-составитель: Матейчук Роман Дмитриевич, педагог дополнительного образования.

2. Статус программы: общеобразовательная, общеразвивающая программа, которая представляет собой авторский вариант деятельности в объединении «Спортивное ориентирование». Программа ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития детей, адаптации к жизни; на формирование навыков ориентирования на местности и укрепления здоровья учащихся.

3. Направленность: физкультурно-спортивная.

4. Срок реализации: 5 лет, базовый уровень.

5. Возраст детей: 9-17 лет.

6. Цель программы: Воспитание развитой личности, физически здоровой, социально адаптированной, направленной на профессиональное самоопределение и самосовершенствование; достижение высоких результатов на краевом уровне.

7. Задачи Программы:

- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- освоение навыков техники и тактики спортивного ориентирования;
- развитие основательного понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- усвоение теоретических и практических умений и навыков в спортивном ориентировании;
- повышение уровня общей физической подготовки.

8. Условия организации образовательного процесса: данная Программа базового модуля: Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель). Общий объём учебного времени составляет 5 лет - 324 часа в год. Причём практические занятия составляют большую часть Программы.

К особенностям организации образовательного процесса относятся:

Основными формами занятий является:

- комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения на местности);
- практические занятия (физическая подготовка и соревновательный период);
- подготовка и проведение соревнований (наиболее подготовленные дети).

Основными формами организации деятельности детей являются индивидуальная, фронтальная, групповая.

Индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся, оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности учащегося, содействовать выработке навыков самостоятельной работы, как в помещении, так и на природе.

Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу учащихся, как на теоретических, так и на практических занятиях.

Групповая форма работы ориентирует учащихся на создание так называемых «творческих пар». Групповая работа позволяет выполнить наиболее интересные, сложные и масштабные работы, помогает воспитанникам ощутить, помощь со стороны друг друга, учитывая интересы каждого.

9. Планируемые результаты освоения Программы

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого года обучения разработаны допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должностного уровня специальной подготовленности.

Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всего базового уровня подготовки. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов.

Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям учащихся.

После каждого года обучения и полностью выполнения объема программы, учащиеся достигают следующие ожидаемые результаты:

1 год обучения: выполнение нормативов юношеских разрядов по спортивному ориентированию; овладение основами должностной системой самоуправления и самоорганизации детского коллектива по спортивному ориентированию; участие в учебно-тренировочных стартах на местности; накопление соревновательного опыта на городских соревнованиях по спортивному ориентированию, повышение свое спортивного мастерства.

2 год обучения: выполнение нормативов 3-го и 2-го взрослых разрядов по спортивному ориентированию; углублённое изучение навыков спортивного ориентирования, подготовка команд по спортивному ориентированию для выступления на первенстве города и первенстве края в своих возрастных группах; приобретение необходимых для современного экологически культурного и грамотного гражданина своей Родины навыков и умений не причинять окружающей среде никакого ущерба; использовать подаренные нам природой возможности для своего здоровья и спортивного роста;. участие в краевых соревнованиях по спортивному ориентированию.

3 год обучения: выполнение нормативов 1-го взрослого по спортивному ориентированию, подготовка команд по спортивному ориентированию для выступления на первенствах и чемпионатах округов России по спортивному ориентированию.

4 и 5 годы обучения: (этап начальной специализации и этап углублённой тренировки) повышение технического и тактического мастерства на основе анализа результатов участия в соревнованиях при помощи решения следующих задач: анализ путей движения победителей, выбор и обоснование оптимального пути, выяснение основных (типичных) ошибок участников, анализ своих ошибок и путей исправления, разбор задач, поставленных начальником дистанции на трассе. Выступление на первенствах края в своих возрастных группах, попадание спортсменов в списочный состав краевой команды для участия в первенстве России.