

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: 10 – 18 лет (включительно)

Срок реализации: 2 года

**ЦЕЛЬ программы:** главной целью является разносторонняя физическая подготовка учащихся и достижение спортивных результатов в ориентировании. Программный материал объединен в целостную систему обучения и спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- подготовка инструкторов и судей по спортивному ориентированию.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ:** при разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по детскому и юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** программа для детей в возрасте от 10 до 18 лет (включительно). При проведении тренировочных туристских походов, полевых лагерей, многодневных соревнований по ориентированию организаторы руководствуются нормативной базой детско-юношеского туризма.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:** эффективность образовательного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

В силу специфики спортивного ориентирования организация оздоровительно-спортивных лагерей и учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков.

Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением учащегося. Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.