

Содержание программы «Введение в спортивное ориентирование» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных ориентировщиков и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса ориентировщиков на стартовом уровне.

Актуальность и новизна программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному ориентированию носит физкультурно-спортивную направленность, рассчитанную на развитие здоровой, образованной, гармонично развитой личности, умеющей адекватно воспринимать окружающий мир природы, умело противостоять возникающим трудностям в условиях тренировочных занятий и соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты (сокращенно - КП), расположенные на местности, а результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях - с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Дистанция (маршрут движения) в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. КП обычно располагаются у какого-нибудь ориентира. Каждый контрольный пункт оснащен средством отметки. Спортсмен-ориентировщик сам выбирает путь от одного КП до другого. Способность выбрать лучший маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта. Суть спортивной борьбы в ориентировании - состязание умов в условиях высокого физического напряжения, связанного с бегом по лесу; соревнование в выдержке, стойкости, умении быстро и четко мыслить. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и в городской зоне.

Спортивное ориентирование является массовым видом спорта в нашей стране, а его популярность набирает обороты. МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для работы отделения по спортивному ориентированию для детей от 7 до 10 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Данная программа разработана с учетом условий, созданных в школе для занятий по спортивному ориентированию с обучающимися разного возраста, с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

Форма реализации программы: очная.

Стартовый уровень сложности.

Срок реализации программы – 10 месяцев.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что под влиянием занятий спортивного ориентирования развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и вегетативные функции. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции. Ориентирование требует от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. На дистанции побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях, хорошо подготовленный технически и тактически. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Объём программы и режим работы. Программа обучения рассчитана на 156 часов, режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 30 минут).

В зависимости от периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Адресат программы – дети 7-10 лет включительно. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость групп – минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная 15 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 15 человек.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической, тактической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники, тактики ориентировщиков и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная практика.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения технических приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, спортивным ориентированием;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в ориентировании;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи;
- умение использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- развитие дружелюбных отношений и принятие помощи от взрослых и от сверстников;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Предметные результаты:

- владение навыками работы с компасом и картой, а так же технические, тактические навыки при преодолении дистанции и применение их в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в спортивном ориентировании;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий, на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- использование занятий по спортивному ориентированию в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча, ориентировании на местности;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- совместно с педагогом давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки, упражнения на равновесие, координацию и т.д.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.