

Дополнительная общеразвивающая программа – «Юные ориентировщики»

Составители – Валинавичус Екатерина Ниматовна, Борзенкова Ольга Михайловна

Вид программы – модифицированная

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 13-15 лет

Срок реализации программы – 2 года

Количество часов в год – 144 ч. (всего – 288 ч.)

Режим занятий – 4 часа в неделю

Цель программы – формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи программы:

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие аналитического мышления, экологической грамотности, креативных способностей обучающихся;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке.

Краткое содержание: Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция; совершенствуется техника и тактика быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты; развиваются морально-волевые качества; приобретаются инструкторские навыки.

Ожидаемый результат:

- умение оборудовать учебный полигон (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- умение ориентироваться на местности;
- умение выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- умение правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- знание правил судейства соревнований;
- умение применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.