

**Дополнительная общеразвивающая программа – «Спортивное ориентирование»**

**Составители – Рыжанков Сергей Николаевич, Рыжанкова Юлия Владимировна**

**Вид программы – модифицированная**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Возраст учащихся – 7-18 лет**

**Срок реализации программы – 5 лет**

**Количество часов в год – 216 ч. (всего – 1080 ч.)**

**Режим занятий – 6 часов в неделю**

**Цель программы –** всестороннее развитие личности обучающегося и его жизненное самоопределение, формирование физических качеств и жизненно важных умений и навыков средствами спортивно-туристской деятельности.

**Задачи программы:**

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности обучающегося;
- формирование и развитие способностей обучающихся адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях;
- укрепление здоровья обучающихся и выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному ориентированию;
- подготовка обучающихся в качестве судей по спорту (со специализацией в спортивном ориентировании);
- профессиональная ориентация обучающихся;
- формирование прочных трудовых навыков и навыков по самообслуживанию;
- привитие обучающимся экологических навыков и бережного отношения к природе.

**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.