**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)**

**программе «Спортивное ориентирование»**

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. Ориентирование объединяет в себе свойства двух таких непохожих видов спорта, как легкая атлетика и шахматы (именно шахматы с их быстрым, но тщательным расчетом вариантов ходов, с необходимостью следовать избранному варианту пути). Бывает, что ориентировщик сбивается с избранного пути и не знает точку на карте, в которой сейчас находится. В этой ситуации нужно мужество, чтобы вернуться назад, «привязаться» к карте и снова включиться в спортивную борьбу. В соревнованиях по ориентированию нет многочисленных трибун стадионов, аплодисментов зрителей. С соперником идет невидимая, скрытая лесом борьба, каждый бежит своим путем и темпом.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в основном

в лесу, но некоторые из видов соревнований могут проводиться в парках и даже в городской зоне.

Спортивное ориентирование идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и

физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать окружающий мир.

Данная программа рассчитана на 1 год и более лет для обучающихся младшего и среднего школьного возраста.

**Цель программы** – воспитание гармонически развитой личности по

средством занятий спортивным ориентированием.

Программа нацелена на решение основных **задач:**

- укреплять здоровье обучающихся;

- повышать уровень общей специальной физической подготовки;

- совершенствовать технико-тактическую подготовленность;

- повышать уровень интеллектуальных возможностей;

- способствовать созданию дружного детского коллектива;

- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия на 36 учебных недель. Учитывая специфику спортивного ориентирования (большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды).

Комплексность программы основывается на цикличности учебно-тренировочного процесса. В активном участии в образовательно-воспитательном процессе педагога - ребенка - родителей - общеобразовательного учреждения, особое место занимает деятельность педагога и обучающегося. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

*Первый этап информационно-познавательный*. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению.

*Второй этап операционно-деятельностный*. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

*Третий этап практико-ориентационный*. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности.

Учитывая специфику спортивного ориентирования (большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды),

особое значение уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведения каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интересной, дифференцированной и гибкой: учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование, экскурсия, лекция, туристский поход, вечер и др.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- достижение российских ориентировщиков на международных соревнованиях;

- причины утомления

- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;

- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

- основы спортивного массажа;

- общие положения правил по спортивному ориентированию;

- права и обязанности участников соревнований;

- виды соревнований;

- способы проведения соревнований;

- обязанности судьи;

- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;

- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление;

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства

- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка

- характеристику специальных качеств ориентировщика: чтение карты, чувство расстояния, чувство направления;

- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту;

- влияние скорости бега на качество ориентирования;

- характеристику действий при прохождении дистанции;

- положение о соревнованиях;

- условия проведения соревнований по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе;

- действия участников в аварийной ситуации;

- основы безопасности при участии в соревнованиях;

- особенности проявления волевых качеств в связи с индивидуальным характером;

- методы и средства развития волевых качеств;

- понятие утомление;

- влияние утомление на качество ориентирования;

- положение о соревнованиях;

- действия участников в аварийной ситуации;

Обучающиеся должны уметь:

- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;

- выполнять комплекс самоподготовки к старту;

- закончить дистанцию;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному

ориентированию;

- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;

- правильно пользоваться компасом;

- ориентировать карту;

- определять расстояние по карте;

- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);

- двигаться по азимуту;

- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;

- уметь использовать приёмы долговременной, оперативной, кратковременной памяти

- уметь читать карту с одновременным слежением за местностью;

- контролировать расстояние с помощью объектов местности по карте;

- уметь выполнять действия по выходу на КП с различных привязок (последних, задних, дополнительных);

- уметь аккуратно производить отметку на КП;

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

- выполнять специально-беговые упражнения;

- владеть приёмами техники бега;

- принимать участие в судействе соревнований в качестве судьи контролера

КП, судей старта и финиша;

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;

- соблюдать права и обязанности участников соревнований.

В процессе обучения у обучающихся развиваются такие качества личности как целеустремленность, выносливость, умение работы в коллективе, активность нравственной позиции, бережное отношение к природе, волевые качества.