

Аннотация к рабочей программе по спортивному ориентированию

Спортивное ориентирование – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, - увлекательная игра. Кроме внешней занимательности спортивное ориентирование привлекательно для подростков и чрезвычайной демократичностью. В нем не происходит такого резкого и быстрого расслоения занимающихся на «одаренных» и «бесперспективных», как во многих других видах спорта. Здесь дети чувствуют себя равноправнее и увереннее, так как шансы показать высокий результат среди ровесников есть у всех. Такое свойство ориентирования очень важно в психологическом смысле: уже в детстве у человека появляется чувство своей полноценности. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Оно объединяет в себе и игровую деятельность, и занятия в классе. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего их мира как рядом с домом, так и вдали от него. Подростков больше привлекает социальный и развлекательный аспекты ориентирования, чем его образовательная и познавательная стороны, но по мере взросления их отношение к ориентированию может меняться. Поэтому нужно учитывать в работе эту особенность детского мировосприятия. Важно видеть индивидуальные особенности детей, подходить к каждому с учётом конкретной степени его физического и умственного развития, видеть в нём личность, имеющую собственное представление об этом виде спорта, человека, желающего, чтобы к его мнению прислушивались авторитетные люди. Спортивное ориентирование – один из тех видов спорта, которые получили развитие особенно в последние годы. Занятия общедоступны благодаря тому, что им можно заниматься в любое время года в любых условиях, где присутствует парковая или лесопарковая зона. Занятия спортивным ориентированием способствуют оздоровительному эффекту и повышению интеллектуального развития учащегося. Исходя из этого дополнительная предпрофессиональная программа имеет актуальность, целесообразность и способствует формированию слагаемых физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры и спорта, умение логически мыслить и анализировать ситуации. В программе отражены основные задачи на этапе начальной подготовки в спортивном ориентировании, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок по годам обучения юных ориентировщиков. Программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на этапе начальной подготовки. Данная программа по спортивному ориентированию адаптирована для занятий учащихся данным видом спорта с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно- гигиеническими нормами. Основными формами тренировочного процесса являются: - групповые тренировочные занятия; - теоретические занятия; (изучение карт местности, анализ прохождения контрольных пунктов) - контрольные испытания; -самостоятельная подготовка; - соревнования. Дополнительные формы тренировочного процесса: - занятия другими видами спорта и подвижными играми - участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, и др.)

- участие в соревнованиях различного уровня. Программа решает задачи: - дальнейшее укрепление здоровья учащихся - укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) специальной (СФП) физической подготовки - развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости) - совершенствование полученных специфических навыков избранного вида спорта, выполнение физических упражнений и навыков в других видах спорта, способствующих повышению уровня профессионального мастерства в избранном виде спорта - формирование тактических навыков выступления в официальных соревнованиях.