

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 94 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. ТРИУМФ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: от 9 до 18 лет.

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Добросова Лариса Александровна
педагог дополнительного образования

Казань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для создания наиболее благоприятных условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование. Триумф» МБУДО «ДДЮТиЭ» Московского района города Казани заключило договор о сетевом взаимодействии с МБОУ «Средняя русско-татарская общеобразовательная школа № 57». Предусмотрено проведение совместных мероприятий с использованием помещений и оборудования.

Актуальность программы «Спортивное ориентирование. Триумф»: При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, достижения высоких результатов на городском и республиканском уровне и участия сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, чёткая организация врачебного контроля;
- совершенствование технической и тактической подготовки;
- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- пропаганда спортивного ориентирования как средства активного отдыха;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях, соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительных знаний по физиологии человека, краеведению, экологии, психологии;
- охрана окружающей среды.

Особенности программы: Программа основана на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. Она базируется на 3-х взаимосвязанных подходах: информационно-познавательном (позволяет получить новые знания по психологии, физиологии, краеведению), операционно-деятельностном (помогает сформировать у учащихся определённые навыки: планирование дистанции, её постановка, подготовка и ремонт снаряжения) и практико-ориентированном (выражается в овладении спецификой судейской практики, выполнении приемов саморегуляции, аутотренинга, идеомоторной тренировки).

Результат освоения программы:

Знать: физиологические закономерности формирования двигательных навыков; роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства; основные принципы планирования дистанций по спортивному ориентированию; технологию нанесения дистанций на спортивные карты; технологию подсчета предварительных результатов соревнований; критерии допуска к соревнованиям; разрядные требования; зависимость качества ориентирования от скорости бега; зависимость тренировочного процесса от психических особенностей занимающихся; методы самоконтроля физического состояния и здоровья.

Уметь: дозировать нагрузку в зависимости от физиологических особенностей организма; планировать дистанции летних и зимних соревнований по спортивному ориентированию; выполнять постановку дистанций; читать карту на различных скоростях движения; производить поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, в различных погодных условиях; выполнять приемы сохранения нервной энергии в период соревнований; производить анализ технических и тактических ошибок при прохождении учебных и соревновательных дистанций.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 9-18 лет

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения. Варианты объемов программы: 1) 216 часов в год, 6 часов в неделю; 2) 144 часа в год, 4 часа в неделю.