

Аннотация к рабочей программе по спортивному ориентированию

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование», утверждённой на педагогическом совете МАУДО «Новооскольский ДДТ» от 29 августа 2019 года, протокол №01.

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивным туризмом.

Задачи программы:

- сформировать систему знаний, умений, навыков по туризму и спортивному ориентированию;
- развивать физические и интеллектуальные особенности личности воспитанника;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Формы проведения занятий: в организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате прохождения программы обучающиеся должны: иметь представление:

- об истории развития туризма и спортивного ориентирования;
- о классификации туризма и спортивного ориентирования;
- об особенностях физической подготовки и нагрузки по спортивному ориентированию;
- об уровне развития спортивного ориентирования в России.

знать:

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки “земля–воздух”.

уметь:

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

иметь навык:

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях

Формой подведения итогов реализации программы является проведение контрольного занятия.