

Аннотация к ДООП «Спортивное ориентирование»

Детское объединение: ДО «Спортивное ориентирование»

Педагог: Захарова Олеся Сергеевна

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: от 7 до 16 лет

Особенность. Данная программа – дипломант областного конкурса авторских образовательных программ ДОД в номинации «Физкультурно-спортивная» (2014). С 2015 года реализуется в ЦДТ Советского района в статусе авторской. Программа рассчитана на мальчиков и девочек 7-16 лет. Оптимальный состав группы 8-10 человек. Такое количество определено мерами безопасности на занятиях, площадью кабинета, необходимостью и практическими возможностями педагога уделять внимание каждому ребенку отдельно. Занятия проводятся в индивидуально-групповой форме.

В основу программы положены:

- передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов – ориентировщиков;
- результаты научных исследований в юношеском спорте;
- практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии;
- научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков;
- современные научные разработки российских исследователей, направленных на изучение индивидуально-типологического подхода в обучении;
- многолетний личный опыт спортивной и педагогической деятельности автора программы.

Программа построена на комплексном и согласованном использовании системно-деятельностного, индивидуально-типологического и системно-кибернетического (мониторинг) подходов. Особенностью данной программы является внедрение индивидуально-типологического подхода в традиционные методики тренировки: занятия проводятся с учётом индивидуальных психофизических качеств учащихся (телосложение и темперамент); производится начальное и итоговое тестирование для составления индивидуального плана тренировок; обеспечивается личностный подход к каждому обучающемуся, направленный на развитие индивидуальных природных особенностей ребенка и развитие его коммуникативных навыков.

Цель. Формирование физически здоровой и интеллектуально развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Личностные задачи:

Формирование навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Начальное экологическое воспитание (бережное отношение к природе).

Метапредметные:

Укрепление здоровья, обучение навыкам личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

Предметные:

Развитие физических качеств детей.

Техническая, тактическая и теоретическая подготовка обучающихся в спортивном ориентировании.

Достижение обучающимися 3-1 спортивных юношеских разрядов (1-3 год обучения).

Задачи для группы спортивного совершенствования: совершенствование техники и тактики, приемов и способов ориентирования; развитие специальных физических качеств; повышение функциональной подготовленности; освоение допустимых тренировочных нагрузок; приобретение и накопление соревновательного опыта; достижение высоких спортивных результатов.

Краткое содержание программы. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, доврачебная помощь. Топография, условные знаки. Спортивная карта.