

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программе «Спортивное ориентирование»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное ориентирование» разработана на основе авторской программы Воронова Ю.С., Константинова Ю.С.«Спортивное ориентирование»-М.,2005.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель: формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании.

Задачи:

- Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию.
- Совершенствование техники и тактики приемов и способов ориентирования.
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
- Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок.
- Приобретение и накопление соревновательного опыта.

Сроки реализации: 5 лет

Число часов: 144 часов в год.

Возраст учащихся: 12-18 лет.

Прием ведется на добровольной основе, группы комплектуются по 16 человек.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Основные формы и методы:

Методы:

Словесные методы: рассказ, беседа, лекция.

Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, карт

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала занятия следует проводить на местности в форме соревнований, походов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

- практические занятия
- игровые программы
- спортивные тренировки
- соревнования
- походы
- зачетные занятия.

Формы работы с родителями: совместные мероприятия, открытые занятия, беседы, родительские собрания.