Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

**Центр детского (юношеского) технического творчества Московского района Санкт-Петербурга**

**АННОТАЦИЯ**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Спортивное ориентирование»**

Ни в каком другом виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок, организовывать свой быт в полевых условиях. У большинства школьников, регулярно занимающихся ориентированием, заметно улучшается успеваемость, они становятся собраннее, дисциплинированнее.

Бодрость, отлично самочувствие, повышение жизненного тонуса и, естественно, работоспособности – вот награда для тех, кто находит время для того, чтобы хотя бы один раз в неделю рассеять усталость на лесных дорожках.

Программа **«Спортивное ориентирование»** туристско-краеведческой направленности разработана для учащихся **8-14** лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Программа рассчитана **на 2 года**. Занятия проводятся **2 раза в неделю**: одно занятие проводится в спортивном зале – 1 час, второе проводится по выходным дням в парках Санкт-Петербурга и пригородов – 2-3 часа.

**Цель** данной образовательной программы: удовлетворение потребности школьников в систематических занятиях спортом, общей физической культурой и приобщении к здоровому образу жизни в процессе занятий спортивным ориентированием.

При приеме в объединение «Ориентирование» не требуется специальных навыков, достаточно желания ребенка заниматься. Каждый ребенок имеет возможность участвовать во внутренних, районных и городских соревнованиях. Темы, представленные в учебно-тематическом плане, практически повторяют друг друга, но на втором году обучения возрастают объемы, интенсивность и виды нагрузок, расширяются границы теоретических знаний по программе, улучшается техника ориентирования.

**В результате освоения** **программы** воспитанники **узнают** историю ориентирования как вида спорта, правила поведения на выездных занятиях и соревнованиях, **познакомятся** с основами туризма, безопасной жизнедеятельности, **научатся** ориентироваться на местности (пользоваться картой и компасом), планировать свои тренировки, получат основные туристские **навыки**.

У них будет **развиваться** умение адекватно оценивать ситуацию и быстро принимать правильные решения в условиях соревнований, умение преодолевать физические нагрузки, умение согласовывать и координировать свои действия с другими участниками, самостоятельность при принятии решений. Будут **развиваться** способности к анализу, логическому мышлению, наблюдательность, память, пространственное воображение.

Занятия спортивным ориентированием **воспитывают** потребность в здоровом образе жизни, в общении с природой. Участие в соревнованиях способствует **развитию** адекватной самооценки и таких свойств, как настойчивость в преодолении трудностей, в достижении поставленных целей, ответственность за себя и других, умение подчиняться правилам (правила техники безопасности, правила соревнований, правила тренировок).

* С полной версией программы вы можете ознакомиться в методическом кабинете в будние дни с 10.00 до 18.00.