

Образовательная программа «*Спортивное и городское ориентирование*» реализуется в течение трех лет, предназначена для учащихся 12-15 лет.

Отличительная особенность представляемой образовательной программы состоит во включении в курс спортивного ориентирования занятий по городскому ориентированию, которые, наряду с развитием традиционных навыков ориентировщика, направлены на усвоение учащимися правил дорожного движения и безопасного перемещения по городу.

Первый год обучения предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. На втором и третьем году обучения происходит углубленное изучение приемов и способов ориентирования, приобретается соревновательный опыт. В физической подготовке происходит сдвиг к специальной подготовке.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов-ориентировщиков, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.