



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «04» сентября 2018 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»

Ю.В.Кондратенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

туристско-краеведческой направленности

«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Епифанов Филипп Владиславович,
педагог дополнительного образования



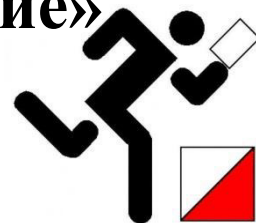
Челябинск 2018 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
туристско-краеведческой направленности

«Спортивное ориентирование»

Возраст обучающихся: 8- 17 лет

Срок реализации: 3 года



Педагог: **Елифанов Филипп Владиславович**

Данная программа предназначена для детей от 8 до 17 лет, любого пола и образования. По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием.

Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки.

Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Приобщение детей школьного возраста к соревнованиям по ориентированию с помощью компаса и карты, а также общению с природой.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Развитие уровня физической подготовки, развитие силы, скорости, выносливости, ловкости и координации движений.

Овладение основными приемами ориентирования на местности и приобретение опыта участия в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- История спортивного ориентирования
- Техника безопасности
- Гигиена спортсмена
- Правила соревнований по спортивному ориентированию
- Снаряжение ориентировщика
- Судейская практика
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка

- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Контрольные нормативы
- Участие в соревнованиях
- Краеведение
- Психологическая и морально-волевая подготовка
- Охрана природы, памятников истории и культуры
- Основы туристской подготовки
- Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль
- Топография
- Культурология
- Походы, лагеря, учебные сборы, экскурсии

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Обучающиеся принимаются в объединение:
по заявлению родителей (законных представителей);
медицинская справка о допуске к занятиям.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- Комплект спортивных карт различной местности.
- Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования.
- Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования.
- Компостеры для отметки.
- Разметка для маркировки трасс разных цветов.
- Курвиметр.
- Компасы.
- Условные знаки спортивных карт.
- Учебные кинофильмы.
- Секундомеры.
- Снаряжение лыжника.
- Мази, парафины лыжные.
- Планшеты для лыжного ориентирования.
- Аптечка.
- Электромегафон.
- Палатки туристические.
- Ремонтный набор.
- Топор походный.
- Тент.
- Костровое оборудование.