



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

**«Введение в спортивное
ориентирование»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Гуревич Лариса Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

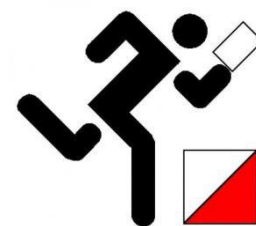


Челябинск 2018 год

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



**«Введение в спортивное
ориентирование»**



Возраст обучающихся: 9 - 16 лет
Срок реализации: 4 года

Педагог: Гуревич Лариса Вячеславовна

Программа «Введение в спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности по профилю – спортивное ориентирование.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков.

Своеобразие данной программы заключается в том, что повышение результативности выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию достигается через развитие интеллектуальных способностей учащихся в процессе спортивной тренировки, а интерес к занятиям стимулируется проведением спортивно-оздоровительных походов, сборов в период школьных каникул и сетью спортивно-массовых мероприятий.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы на первом году обучения планируются подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

В следующих годах обучения планируется повышение спортивного мастерства и выполнения спортивных разрядов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

- История возникновения и развития спортивного ориентирования.

- Техника безопасности.
- Одежда и снаряжение ориентировщика.
- Режим, гигиена спортсмена.
- Топография, условные знаки.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию
- Охрана природы.

Раздел 2 «Практическая подготовка»

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Контрольные упражнения и соревнования
- Основы туристской подготовки
- Психологическая и морально-волевая подготовка
- Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль

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.