



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: 10 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Васильева Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

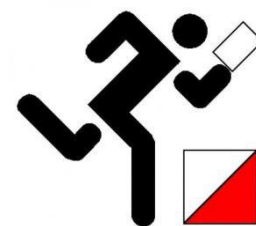


Челябинск 2018 год

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



**«Введение в спортивное
ориентирование»**



Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 5 лет

Педагог: Васильева Елена Владимировна

Данная программа составлена опираясь на личный опыт педагога, используемую литературу и материалы программы для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование».

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

Способствовать созданию условий для самореализации ребенка (достижения высоких спортивных результатов) посредством занятий спортивным ориентированием.

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

- Теоретическая подготовка
- Практическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Контрольные нормативы
- Соревнования
- Морально-волевая подготовка

- Корректировка спорт. карт
- Организация и проведение соревнований
- Инструкторская практика

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, секундомеры.
- Условные знаки спортивных карт.
- Учебные кинофильмы.
- Снаряжение лыжника.
- Мази, парафины лыжные.
- Планшеты для лыжного ориентирования.
- Аптечка.
- Электромегафон.
- Палатки туристические.
- Ремонтный набор.
- Топор походный.
- Тент.
- Костровое оборудование.
- Кроссовки.
- Обувь для бега с ориентированием с шипами.
- Костюм беговой летний.
- Костюм беговой зимний.
- Костюм ветрозащитный.
- Шапочка лыжная.
- Спальные мешки.
- Коврики.
- Рюкзаки.
- Накидка от дождя.
- Карандаши цветные.
- Бумага цветная.