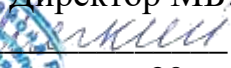


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г.
№ 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
 Мягкий М.Н.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 89-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
для спортивно-оздоровительной группы**

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая модифицированная
Уровень программы: модульная
Возраст детей: от 6 до 17 лет
Срок реализации: 1 год (312 уч. ч.)
Разработчик: Семёнова Н.С.,
тренер-преподаватель

п. Зимовники
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1 Учебный план.....	7
2.2 Календарный учебный график.	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Условия реализации программы.	12
3.2 Формы контроля и аттестации.	12
3.3 Планируемые результаты	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	15
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
Приложение 1	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивное ориентирование» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Методические рекомендации «Обновление содержания, технологий и форматов дополнительного образования детей» (протокол №2 от 28.05.2021);
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (утвержден приказом Минспорта РФ № 500 от 30.06.2021 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г.).

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ориентированием, реализует стремления обучающихся к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний. Данная программа направлена на углубленное изучение вопросов выживания и деятельности юного ориентировщика в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях соревнований, учитывает возрастные, психологические и психофизические особенности организма детей. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Отличительные особенности программы, новизна. Отличительной особенностью общеразвивающей программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры, практическое использование огромного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса. Данная методическая разработка предназначена для детей школьного возраста. Современные условия жизни и образования

предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния школьников, к их общекультурной готовности. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни. Огромную роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду деятельности. Она является эффективным средством формирования личности ребенка, его морально-волевых качеств, в игре реализуются потребность воздействия на мир. Игра вызывает существенное изменение в его психике.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена вниманием, которое уделяется развитию индивидуальных способностей обучающихся, и их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности. Идеологической основой программы стали важнейшие этические принципы Конвенции (о правах ребенка), что соответствует современным нормам воспитанию и развитию ребенка. Программа сохраняет лучшие традиции педагогической деятельности – это всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определение цели и образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Цель – Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, краеведением, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, основам туристской подготовки, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- владеть основами техники спортивного ориентирования;
- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать развитию специальных физических качеств;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивных разрядов в соответствии Единой всероссийской спортивной классификации;
- создать условия для повышения функциональной подготовленности;
- создать условия для освоения допустимых тренировочных нагрузок;

Воспитательные:

- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- обеспечить накопление соревновательного опыта;
- воспитывать любовь к своей Родине через познание родного края.

Характеристика программы

Направленность - физкультурно-спортивная

Тип - дополнительная общеразвивающая программа

Вид – типовая модифицированная

Уровень освоения - базовый

Продолжительность учебного года: Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Продолжительность учебного года с 01.09.2023 по 31.08.2024. Объем программы 312 академических часов.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Форма обучения - очная, занятия проводятся на русском языке.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на обучающихся 6-17 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Программа учитывает психофизические и возрастные особенности обучающихся. Формирование учебной группы осуществляется на добровольной основе. Количество обучающихся в группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями.

Наполняемость групп:

СО-1(1) – 15 человек

СО-1(2) – 15 человек

СО-2(1) – 12 человек

СО-2(2) – 12 человек

СО-3 – 10 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план.

Таблица 1

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводные занятия	2	-	2
2	Понятие о физической культуре, спорте в РФ.	2	-	2
3	История возникновения и развития спортивного ориентирования.	2	-	2
4	Строение и функции организма человека	4	-	4
5	Топография, условные знаки.	6	-	6
6	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	4	-	4
7	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	6	-	6
8	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	-	4
9	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	4	-	4
10	Общая и специальная физическая подготовка	-	100	100
11	Техническая подготовка	-	50	50
12	Специальные навыки	-	70	70
13	Работа со спортивным и специальным оборудованием	-	50	50
14	Промежуточная аттестация	-	8	8
Итого:				312

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

Тема 2. Понятие о физической культуре, спорте в РФ.

Понятие о физической культуре, спорте в РФ. Значение Физической культуры, спорта для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Тема 3. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. - Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Тема 4. Строение и функции организма человека.

Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. - Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. - Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. - Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Вредные продукты и их влияние на организм юного спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. - Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема 5. Топография, условные знаки

Спортивная карта. Спортивный компас. - Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Стороны горизонта. - Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. - Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (группы, площадки, т.п.). - Ориентирование карты по компасу.

Тема 6. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приёмы и методы работы с картой и компасом, измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности.

Тема 7. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Тема 8. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. - Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Тема 9. Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Всевозможные виды ходьбы. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты. Задачи таких походов на данном этапе подготовки: - приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса; - обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; - выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомомого леса. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.2. Техническая подготовка Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки. - **Тактическая подготовка.** Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию. - Участие в спортивных мероприятиях проводимых совместно с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

2.3. Специальные навыки - Память и внимание в спортивном ориентировании. Интенсивность внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Устойчивость внимания. - **Психологическая устойчивость.** Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, самостоятельности, решительности, выдержки, настойчивости в достижении цели. Предстартовое состояние: боевая готовность, предстартовое волнение, предстартовая апатия.

2.4. Работа со спортивным и специальным оборудованием. - Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях. Определение расстояний на карте. Определение расстояний на местности шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний. Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Понятие об азимуте. Контрольный пункт. Его оформление и принципы

установки на местности. Ознакомление с простейшими дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору. –

Сдача нормативов по общей физической подготовке. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

2.2 Календарный учебный график.

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для спортивно-оздоровительной группы отделения «Спортивное ориентирование».

Даты начала и окончания учебного года – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

Сроки контрольных процедур – обозначены в календарном учебном графике.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия также проходят в спортивном зале и на свежем воздухе.

Перечень необходимого оборудования

1. Секундомер
2. Часы
3. Аптечка медицинская в упаковке
4. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
5. Мячи набивные
6. Скакалки
7. Флажки ограждения
8. Компаса

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Интернет –сайты

Кадровое обеспечение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

3.2 Формы контроля и аттестации.

Программа «Спортивное ориентирование» предусматривает вводный, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков в период освоения программы, в основе которых лежит выполнение задания, наблюдение педагога, сдача установленных нормативов, соревнований. Немаловажным условием оценки результативности работы является участие обучающихся в соревнованиях. Поощрением ребенка являются грамоты.

3.3 Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение следующих знаний, умений и навыков:

Знать:

- краткую историю развития ориентирования в России и за рубежом;
- особенности ориентирования;
- виды спортивного ориентирования;
- правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале;
- технику безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- условные знаки. Виды условных знаков;

- устройство спортивного компаса. Приемы пользования спортивным компасом;
 - последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции;
 - виды соревнований по спортивному ориентированию, правила соревнований;
 - права и обязанности участников соревнований;
 - классификацию условных знаков: линейные, площадные, точечные, опорные;
 - понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта;
 - значение питания;
 - роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля;
 - правила оказания первой помощи при мелких травмах и заболеваниях;
 - роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;
 - роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.
- Уметь:
- применять правила техники безопасности;
 - подготавливать снаряжения и выбирать одежду к тренировкам и соревнованиям;
 - создавать простейшие планы и схемы местности;
 - правильно держать спортивную карту;
 - ориентироваться с помощью карты по компасу;
 - сопоставлять карты с местностью;
 - преодолевать учебно-тренировочные дистанции по линейным ориентирам;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;
 - выполнять упражнения для развития специальных упражнений ориентировщиков.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При составлении учебно-тематического плана педагог должен исходить из своей педагогической и туристско-краеведческой квалификации, необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение материала.

В соответствии с возрастными особенностями учащихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения. На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога, что требует от учащихся общения друг с другом и педагогом.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает беседы, рассказы, лекции, объяснения, которые способствуют эффективному усвоению знаний. При проведении занятий большую роль играет использование дидактических материалов, наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов. Практическая часть занятий предполагает учебно – деятельностьную игру учащихся, выполнение практических упражнений по изучаемой теме. При проведении занятий применяются технологии проблемного и диалогового обучения, поисково - исследовательские и игровые технологии, интерактивные методики, проводится рефлексия.

Занятия на свежем воздухе обеспечивают практическую работу учащихся по выполнению заданий, физической, спортивной подготовке. При проведении практических занятий активно применяются образовательные технологии личностно - ориентированного и игрового обучения, педагогики сотрудничества, используются интерактивные методики, особое внимание уделяется рефлексии. Участие в походах, и соревнованиях.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость- определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

-тестирование по ОПФ

-тестирование по СФП

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т. Г. «Физическое развитие детей 5 – 7 лет» Волгоград 2008. С. 8-17.
2. Белавина И.Г, Н.Г Найденская. Хрестоматия для дошкольников и младших школьников. Планета – наш дом: учебн. – М.: Лайда, 1995. – 228 с.
3. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Метод. реком. - М.: ЦДЮТ РФ, 1992. - 44 с.
4. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. – М., 2004г. Бурашникова А. В.
5. Зуева Н. Н. Кочетова Н. П. «Организация дальних туристических походов с детьми дошкольного возраста» из опыта работы ДОУ «90 Автозаводского района г. Нижний Новгород 1999г. С. 8 – 11.
6. Васильева М. А., Гербова В. В., Комарова Т. С. «Программа воспитания и обучения в детском саду» Москва «Просвещение» 2008 г.
7. Водолажская И.А. Программа занятий кружка "Мир вокруг нас" для подготовительных групп детского сада //Туристско-краеведческая деятельность дошкольников и младших школьников. Образовательные программы. Вып. 1. - Омск: Обл. ЦДЮТ, 1996, с. 23-25.
8. Воронов Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
9. Голицина Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников»Москва 2008.С.55-61.
10. Горбатенко О. Ф. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» Волгоград «Учитель» 2007 с. 136 – 146.
11. Завьялова Т. П. Работаем по программе «Туристыята» // Информационный вестник ЦДЮТ «Турвест», № 8, 2002 Тюмень С.40-51.
12. Кочетова Н. П. Фролова И. Ю. Яблокова А. Е. «Активный отдых дошкольников» Н. Новгород 2000 г. С. 8-9.
13. Крайнёва И. Н. Узлы. – Спб, 1997.
14. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: “Просвещение”, 1980. – С. 108.
15. Куприна Л. Е. Экология, туризм, рекреация. Информационный вестник ЦДЮТ «Турвест» № 9, 2003. Тюмень. С. 77-80.
16. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с.
17. Никанорова Т. С. «Здоровячок» Система оздоровления дошкольников. Воронеж 2007. С.75-84.
18. Остапец А.А. Концептуальные положения программы "Школа - окружающий мир" //Краеведо-туристская работа с дошкольниками: Матер. науч.-практ. конф. М., 1995, с.7-9.
19. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование. М: “Физкультура и спорт” 1983.

20. Полтавцева Н. В. «Физическая культура в дошкольном детстве» Москва «Просвящение» 2006.
21. Рыжавский Г. Я. Биваки. М.: Ц Д Ю Т, 1995.
22. Скорынина Г. Юный турист //Дошкольное воспитание. 1999, № 6, с. 61-64.
23. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры: Учеб. пос. - Тюмень: Вектор Бук, 1999. - 16 с.
24. «Спортивно-познавательный туризм» Учебно-методическое пособие. КК ИПК РО-КДЮСШОР г. Красноярск 2005.
25. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998, № 1, с. 50-54.
26. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.
27. Сайты Интернета «Фестиваль педагогических идей» разделы: «Дошкольное воспитание», «Спорт и школа».

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Упражнения	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с хода (сек)	5.4	5.7
Бег 60 м с хода (сек)	10,4	10,6
Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150 уд\м)	15-20	10-15
Прыжок в длину с места	110 см	100 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	5
Подъем туловища, лежа на спине	8	7
Метание теннисного мяча (м)	28	18
Требования	Этап начальной подготовки	Этап начальной подготовки
Минимальный возраст для зачисления	7	7
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям