

Управление образования Администрации Краснобаковского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Красные Баки»
Нижегородской области

РАССМОТРЕНО:

Педагогический совет

Протокол № 1

от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

А.Б. Кислицын

Приказ № 158

от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Интерактивное ориентирование»**

Возрастной состав: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Шевелёв А.В.

р.п. Красные Баки

2024 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организационно-педагогические условия.....	6
3. Учебный план.....	6
4. Содержание программы.....	9
5. Календарный учебный график.....	10
6. Методическое обеспечение программы.....	17
7. Список литературы.....	22
8. Приложение 1. Мониторинг образовательных результатов.....	24

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

В настоящее время в России идет развитие новой системы образования, что в свою очередь сопровождается большими изменениями в теории и практике учебно-тренировочного процесса. Традиционные способы передачи информации уступают место использованию информационно-коммуникативных технологий, что значительно сказывается на результатах наших воспитанников. Использование персональных компьютеров, компьютерного программного обеспечения, проекторов, интерактивных досок при работе с видеофильмами, помогает не только обучать детей, но и своевременно получать информацию о динамике физических процессов, получать и обрабатывать большой объем информации о своих обучающихся.

Спортивное ориентирование обусловлено интенсивными физическими и умственными нагрузками, направленными на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсменов конкретных знаний и умений, связанных с вопросами техники и тактики ориентирования. Техника ориентирования является наиболее важным элементом при подготовке спортсмена.

Направленность объединения

Программа по спортивному ориентированию для учащихся общеобразовательных школ, спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов. В программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Важное значение имеет принцип реализации индивидуализации и дифференциации в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания. Программа секции предназначена для работы с детьми 10 лет и старше. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Занятия секции проходят в форме: беседы, игры, соревнований, использование определенных программ в работе: OCAD, GPS и программа SportTracks , RoutGadget , Catching Features

Настоящая программа предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования и является рабочим документом для организации текущей и перспективной деятельности.

Программа создана в соответствии с нормативно - правовой базой:

Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273

Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

Уставом МАОУ «СОШ №1 р.п. Красные Баки»

Цель программы: формирование здоровой всесторонне-образовательной, развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье

обучающихся;

- совершенствовать общую, физическую, техническую и тактическую подготовки обучающихся;
- развивать умения работать в команде;
- развивать активность участия обучающихся в судействе различных соревнований;
- изучать культуру и природу района через туристские походы;
- изучить программы: OCAD, GPS и программа SportTracks , RoutGadget , Catching Features
- воспитывать любовь к окружающей природе.

Прогнозируемые результаты: развитие у детей самостоятельности, решительности, настойчивости при достижении цели, умения эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстроты реакции; укрепление здоровья; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по туризму, экологии, топографии и ориентированию, по оказанию первой медицинской помощи, по судейству, по краеведению, освоение программ: OCAD, GPS и программы SportTracks , RoutGadget , Catching Features

- воспитывать любовь к окружающей природе.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении физических упражнений, участия обучающихся в соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования, обучающиеся **должны:**

- владеть знаниями основ безопасности при проведении занятий на местности;
- самостоятельно принимать решения бытовых задач в естественных условиях;
- владеть знаниями и умениями ориентирования на местности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь применять в соревновательной деятельности технику и тактику ориентирования на местности.
- уметь пользоваться программами: OCAD, GPS и программой SportTracks , RoutGadget , Catching Features

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

Практическая значимость программы заключается в возможности ее реализации как в условиях учреждений дополнительного образования детей, так и в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

2. Организационно-педагогические условия

Форма занятий: групповая.

Количество занимающихся -15 человек.

Программа рассчитана на три года и содержит всего 222 часа:

1. 1 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут
2. 2 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут.
3. 3 год обучения: 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут.

3. Учебный план (рассчитан на 1 группу)

№	раздел	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	итого
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	1	1	1	3
2	Общая физическая подготовка.	8	8	8	24
3	Роль и значение специальной физической подготовки.	5	3	2	10
4	Основы технической подготовки.	10	5	3	18
5	Основы тактической подготовки.	4	2	2	8
6	Основы топографии.	7	7	7	21
7	Краеведение. Охрана природы.	7	5	3	15
8	Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.	2	1	1	4
9	Участие в соревнованиях.	30	42	47	119
	Итого:	74	74	74	222

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Темы занятий	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	1	
2	Общая физическая подготовка.		8
3	Роль и значение специальной физической подготовки.		5
4	Основы технической подготовки.	2	8
5	Основы тактической подготовки.	2	2
6	Основы топографии.	3	4
7	Краеведение. Охрана природы.	4	3
8	Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.	1	1
9	Участие в соревнованиях.		30

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Темы занятий	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	1	
2	Общая физическая подготовка.		8
3	Роль и значение специальной физической подготовки.		3
4	Основы технической подготовки.	1	4
5	Основы тактической подготовки.	1	1
6	Основы топографии.	3	4
7	Краеведение. Охрана природы.	3	2
8	Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.		1
9	Участие в соревнованиях.		42

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Темы занятий	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	1	
2	Общая физическая подготовка.		8
3	Роль и значение специальной физической подготовки.		2
4	Основы технической подготовки.	1	2
5	Основы тактической подготовки.	1	1
6	Основы топографии.	3	4
7	Краеведение. Охрана природы.	2	1
8	Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.		1
9	Участие в соревнованиях.		47

4. Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 10-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника выполнения физических упражнений; освоение и использование определенных программ в работе: OCAD, GPS и программа SportTracks , RoutGadget , Catching Features

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.

Рекомендуется широко применять игровой метод. Особое внимание обращать на развитие скоростных, координационных способностей и гибкости. В результате юные спортсмены должны достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

В процессе обучения дети должны принимать активное участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 1 года обучения

Тема	Форма	Приемы и методы	Дидактический материал и оснащение	Формы подведения итогов по теме
Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	Лекция с элементами беседы	Беседа Рассказ Демонстрация Инструктаж Анкетирование	Инструкции Анкеты Материалы наглядной агитации	Анкетирование
Общая физическая подготовка.	Лекция Практическое занятие Соревнования	Объяснение Показ Демонстрация Упражнения Отработка приёмов	Комплексы упражнений Описание игр Правила игр	Учебные соревнования
Роль и значение специальной физической подготовки.	Лекция Практическое занятие Соревнования	Объяснение Показ Демонстрация Упражнения Отработка приёмов	Комплексы упражнений	Учебные соревнования

Основы технической подготовки.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие. Комбинированное занятие	Беседа. Объяснение Показ Демонстрация Отработка приёмов Анализ	Комплекты карт Комплекты топографических знаков.	Учебные соревнования
Основы тактической подготовки.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Комбинированное занятие	Беседа Объяснение Показ Демонстрация Просмотр видеофильма Отработка приёмов Анализ	Комплект карт Учебные плакаты Учебные видеофильмы Карточки с топонимами	Учебные соревнования
Основы топографии.	Лекция с элементами бесед Практическое занятие	Беседа Показ Демонстрация Самостоятельная работа	Топографические карты Топографические знаки	Текущие наблюдения
Краеведение. Охрана природы.	Лекция с элементами беседы Экскурсии Встречи Викторина	Беседа Показ Демонстрация Просмотр видеофильмов.	Литература о родном крае Вопросы к викторинам Комплекты	Викторина

	Комбинированное занятие		открыток	
Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Тренировки	Беседа Демонстрация Показ Отработка приёмов Самостоятельная работа	Протоколы Положения о соревнованиях	Текущие наблюдения
Участие в соревнованиях.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Соревнования.	Беседа Инструктаж Анализ Поощрение Коллективная работа	Положение о соревнованиях	Соревнования Текущие наблюдения
OSAD - это программа для подготовки и вычерчивания карт. Она предлагает обширный набор символов для рисования всех видов карт, таких как карты города, схемы улиц, парков. Для меня основным преимуществом программы является: -Стандарт условных знаков спортивных карт -Возможность подготовки разных упражнений и заданий по технике спортивного ориентирования, как для групп тренировочного	Лекция с элементами беседы Практическое занятие	Объяснение Показ Демонстрация	Материалы наглядной агитации	Работа с программой

<p>этапа, так и для групп начальной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> -Преобразование в другие форматы и соответствие уровню (спортивного совершенствования, начальные группы, тренировочные группы) подготовленности ребенка для теоретической подготовки -Анализ прошедших соревнований, возможность поделиться и сравнить свой вариант движения с вариантами других спортсменов. <p>Я использую эту программу во всех группах подготовки .Это позволяет моим обучающимся закрепить и совершенствовать все те знания и умения, которые помогают им в соревновательной деятельности. Результатами чего является призовые места на областном, региональном и всероссийском уровни.</p> <p>Еще одно техническое устройство которое использую в своей работе с воспитанниками, GPS и программа SportTracks. Применяю в основном в тренировочной группе 4 года обучения. Этот популярный спортивный трекер различает свыше 12 видов спорта и показывает статистику по каждому из них, с разбивкой дистанции на отрезки.</p> <p>GPS датчик (логгер) – это прибор, с помощью</p>				
---	--	--	--	--

<p>которого можно регистрировать местоположение, скорость и маршрут движения объекта, на котором он установлен, или человека, который носит это устройство с собой.</p> <p>Спортсмен несет данный прибор с собой, на тренировке, тренер получает возможность проанализировать, какую дистанцию преодолел спортсмен, кроме того, отследить с какой скоростью он двигался на том или ином участке. Объем памяти этих приборов достаточен для проведения 10-12 часов тренировок. При наличии USB и компьютера, позволяет снять информацию с устройства прямо на тренировке. В спортивном ориентировании такая возможность позволяет произвести детальный анализ при прохождении дистанции, а также самоанализ на основе треков других спортсменов. Использование данного прибора с пульсометром позволит отследить, как менялся пульс вашего воспитанника при преодолении тех или иных участков дистанции. Программа SportTracks также позволяет вести так называемый «электронный дневник» в котором будет отслеживаться информация с различных GPS устройств одного или нескольких</p>				
---	--	--	--	--

<p>спортсменов, проводить детальный анализ за определенный период проделанной работы. Все это само по себе является стимулом для систематических занятий и контроля тренировочного процесса, вызывая огромный интерес среди детей, и возможность самостоятельно анализировать свой тренировочный процесс. Это так же положительно сказывается на результатах моих воспитанников.</p> <p>RouteGadget – «Карты и пути» Эта программа, позволяет участникам соревнований прорисовать свой путь прохождения дистанции без наличия каких либо GPS устройств или загружать маршрут , если такое устройство было в наличии. В каждое соревнование уже загружены различные дистанции и сплиты участников (время прохождения участков между контрольными точками).Исходя из сплитов работает режим анимации в РоутГаджете - можно смотреть кто с кем бежал, когда обогнал, где «гулял».Все это дает возможность и тренеру и спортсмену анализировать действия на дистанции. Использую в группах начальной подготовки 3 года обучения и тренировочных этапов первого</p>				
---	--	--	--	--

<p>и второго года.</p> <p>Для групп начальной подготовки я применяю Catching Features!!!</p> <p>Catching Features - самая распространенная игра- тренажер спортивного ориентирования. Можно играть у себя дома в дни отдыха, в плохую погоду, при травме и просто как дополнительную тренировку в заключительной части тренировочного занятия. В игре доступно несколько режимов. Помимо обыкновенных индивидуальных гонок против компьютерных героев, в игре существует два режима с игрой против реальных людей: режим мультиплеера и соревнований в реальном времени. Игра развивает зрительную память, внимательность, движение по опорным ориентирам, скорость чтения карты (время в игре бежит в 4 раза быстрее), запоминания, позволяет пробежать по картам любой страны, так как карты создаются в игре из реальных по программе OCAD. Новичкам помогает научиться читать карту и быстрее помогает освоить такое сложное понятие , как РЕЛЬЕФ. Для старших обучающихся помогает поддерживать техническое мастерство.</p>				
--	--	--	--	--

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 2 года обучения

Тема	Форма	Приемы и методы	Дидактический материал и оснащение	Формы подведения итогов по теме
Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	Лекция с элементами беседы Комбинированное занятие	Беседа Инструктаж Анкетирование Самостоятельная работа	Инструкции по технике безопасности Анкеты	Анкетирование
Общая физическая подготовка.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Тренировки Соревнования	Объяснение Показ Демонстрация Упражнения Отработка приёмов Анализ	Комплекс упражнений Описание подвижных игр Правила спортивных игр	Учебные соревнования
Роль и значение специальной физической подготовки.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие. Тренировки Соревнования	Объяснение Показ Демонстрация Упражнения Отработка приёмов Анализ	Комплексы упражнений Правила спортивных игр	Учебные соревнования

Основы технической подготовки.	Лекция с элементами беседы Комбинированное занятие Практическое занятие	Беседа Объяснение Показ Демонстрация просмотр видеофильма Отработка приёмов	Комплекты карт Комплекты топонимов	Самостоятельная работа
Основы тактической подготовки.	Лекция с элементами беседы Комбинированное занятие Практическое занятие	Беседа Объяснение Показ Демонстрация просмотр видеофильма Отработка приёмов	Комплект карт, учебные плакаты Учебные видеофильмы. Карточки с топонимами.	Учебные соревнования
Основы топографии.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие	Беседа Показ Демонстрация Самостоятельная работа	Топографические карты, знаки	Текущие наблюдения
Краеведение. Охрана природы.	Лекция с элементами беседы Экскурсии Встречи Викторина Комбинированное занятие	Беседа Показ Демонстрация Просмотр видеофильмов Коллективная работа	Литература о родном крае Вопросы к викторинам Видеофильмы	Викторина Подготовка докладов

Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Тренировки	Беседа Демонстрация Показ Отработка приёмов Самостоятельная работа	Протоколы Положения о соревнованиях	Текущие наблюдения
Участие в соревнованиях.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Соревнования.	Беседа Инструктаж Анализ Поощрение Коллективная работа	Положение о соревнованиях	Соревнования Текущие наблюдения

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 3 года обучения

Тема	Форма	Приемы и методы	Дидактический материал и оснащение	Формы подведения итогов по теме
Вводное занятие. Техника безопасности. История спортивного ориентирования, его значение.	Лекция с элементами беседы Комбинированное занятие	Беседа Инструктаж Анкетирование Самостоятельная работа	Инструкции по технике безопасности Анкеты	Анкетирование

Общая физическая подготовка.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Тренировки Соревнования	Объяснение Показ Демонстрация Упражнения Отработка приёмов Анализ	Комплекс упражнений Описание подвижных игр Правила спортивных игр	Учебные соревнования
Роль и значение специальной физической подготовки.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие. Тренировки Соревнования	Объяснение Показ Демонстрация Упражнения Отработка приёмов Анализ	Комплексы упражнений Правила спортивных игр	Учебные соревнования
Основы технической подготовки.	Лекция с элементами беседы Комбинированное занятие Практическое занятие	Беседа Объяснение Показ Демонстрация просмотр видеофильма Отработка приёмов	Комплекты карт Комплекты топонимов	Самостоятельная работа
Основы тактической подготовки.	Лекция с элементами беседы Комбинированное занятие Практическое занятие	Беседа Объяснение Показ Демонстрация просмотр Видеофильма Отработка приёмов	Комплект карт, учебные плакаты Учебные видеофильмы. Карточки с топонимами.	Учебные соревнования

Основы топографии.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие	Беседа Показ Демонстрация Самостоятельная работа	Топографические карты, знаки	Текущие наблюдения
Краеведение. Охрана природы.	Лекция с элементами беседы Экскурсии Встречи Викторина Комбинированное занятие	Беседа Показ Демонстрация Просмотр видеофильмов Коллективная работа	Литература о родном крае Вопросы к викторинам Видеофильмы	Викторина Подготовка докладов
Значение медико-санитарной подготовки. Гигиена спортсмена.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Тренировки	Беседа Демонстрация Показ Отработка приёмов Самостоятельная работа	Протоколы Положения о соревнованиях	Текущие наблюдения
Участие в соревнованиях.	Лекция с элементами беседы Практическое занятие Соревнования.	Беседа Инструктаж Анализ Поощрение Коллективная работа	Положение о соревнованиях	Соревнования Текущие наблюдения

7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Вступил в силу с 01.09.13г.
2. Распоряжение Правительства РФ «Концепция развития дополнительного образования детей» от 04.09.14г. № 1726-р.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10.
4. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.13г. №1008

Литература для преподавателя:

1. Алешин, В.М., Пызгарев, В.А. Энциклопедия спортивного ориентирования / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.-Воронеж: ВГУ, 2008.
2. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - Воронеж: ВГУ, 2003.
3. Алешин, В.М. Спортивная картография / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев.-Воронеж: ВГУ, 2007.
4. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие. - М.: ФСО России, 1998.
5. Воронов, Ю.С., Николин, М.В., Малахова, Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. - Смоленск, 1998.
6. Дмитриев, И.В. Обучение ориентированию / Белгород, 2008.
7. Дмитриев, И.В. Спортивное ориентирование в программе туристских соревнований / Белгород, 2008.
8. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования - М.: ЦДЮТур, 1995.
9. Лукашов, Ю. Программа для учреждений дополнительного образования детей / Ю. Лукашов, В. Ченцов. - М.: Советский спорт, 2005.
10. Лукашова, Е.В. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию / Белгород, 2008.

Литература для учащихся:

1. Бершов, С.И. Да обойдут тебя лавины / С.И. Бершов, А.В. Парахоня. – Киев. изд. Здоровья, 1992.
2. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М., 2004.
5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М:

ЦЦЮТур МО РФ, 1995.

6. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье / В.Н.Сергеев. – М.: Профиздат. 1987.

7. Третьякова, Т.Н. Словарь туристских терминов / Т.Н. Третьякова, Н.П.Тарханова. - Челябинск. Изд. ЮурГУ, 1999.

8. Туристский терминологический словарь. Справочное методическое пособие / Сост. Зорин И.В., Квартальнов В.А. – М.: Советский спорт, 1999.

9. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.

10. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – Изд. 2-е, перераб., доп / Ю.А.Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

11. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

12. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

Мониторинг образовательных результатов:

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольного легкоатлетического кросса. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Оценочный материал
Выполнение контрольных нормативов

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м. с в/старта	9.2-8.2	10.2
Силовые	Подтягивание из виса на верхней и нижней перекладине	10-12	18-19
	Прыжок в длину с/м	180-230	165
	Поднимание туловища лёжа на спине, руки за головой за 30 секунд	25	23
Выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8.00-8.50	10.20
	На лыжах 2 км.	14.30.	15.00