

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4  
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.  
Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А.Козлова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ. НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ»**

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок освоения: 2 года

Разработчики:  
Хафизова Инга Фаритовна,  
педагог дополнительного образования,  
Кузнецов Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

*«...Люди бегут по лесу. Разгоряченные и решительные,  
они пробиваются своими телами сквозь кусты и ветви деревьев,  
ловко прыгают через завалы в буреломе, не задумываясь,  
пересекают ручьи и болота.  
Люди стремятся к важной для них,  
но не видимой, скрытой в глубине леса цели...»  
Станислав Борисович Елаховский*

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивное ориентирование. Начальный уровень" (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность и предполагает базовый уровень освоения.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 8-12 лет обоих полов, имеющих желание приобрести навыки ориентирования на местности независимо от наличия базовых знаний и физической подготовки при отсутствии противопоказаний к занятиям и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

### **Актуальность**

Ориентирование – это комплексный вид воспитания здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился, важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни. В век высоких технологий развивающейся на этом фоне гиподинамии занятия спортом вообще и занятия спортивным ориентированием в частности приобрели особенную актуальность. Исходя из цели физического воспитания - содействия всестороннему развитию личности, спортивное ориентирование помогает решать задачи увеличения двигательной активности школьников за счет физических упражнений на тренировках и соревнованиях. Таким образом, программа соответствует целям и задачам государственной политики РФ в области физического воспитания и запросам современного общества.

### **Отличительные особенности**

Особенностью программы является использование на занятиях разработанного авторами дидактического материала (мозаика спортивных карт, лично разработанных учебных заданий, видеofilмы).

### **Уровень освоения программы**

Базовый уровень.

### **Объем и срок реализации**

Программа рассчитана на 2 года обучения общим объемом 444 часа.

**Цель программы** Реализовать индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом через спортивное ориентирование.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- получение начальных навыков личной гигиены спортсмена;
- приобретение навыков техники спортивного ориентирования по простой местности;
- приобретение навыков тактики спортивного ориентирования по простой местности;
- психологическая и морально-волевая подготовка к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию;
- повышение уровня спортивной формы.

#### **Развивающие:**

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в

коллективе;

- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия и интерактивные занятия;
- создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.

#### **Воспитательные:**

- воспитать патриотические чувства;
- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;
- воспитать экологическую культуру;
- способствовать воспитанию у детей волевых качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости;
- уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Предметные результаты***

- учащиеся будут пользоваться навыками личной гигиены спортсмена;
- умение пользоваться техническим арсеналом ориентирования на простой местности;
- умение пользоваться тактическим арсеналом ориентирования на простой местности;
- приобретение навыков психологической и морально-волевой подготовки к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию;
- получают возможность выполнить юношеские разряды, сдать нормативы ГТО для своего возраста.

#### ***Метапредметные результаты***

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь, связанный со спортом и здоровым образом жизни;
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

#### ***Личностные результаты:***

- учащиеся будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- будут проявлять такие качества, как трудолюбие, терпение, усидчивость;
- будут проявлять уважение к людям различных профессий.

#### **Условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы** Образовательная программа составлена с учетом психологических особенностей детей школьного возраста.

#### **Условия набора в коллектив**

На 1 год обучения принимаются все дети, желающие заниматься спортивным ориентированием в возрасте 8-9 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

#### **Условия формирования групп и условия набора**

Группы разновозрастные, разнополые.

На 2 год остаются дети, заинтересовавшиеся этим направлением и желающие заниматься более серьезно. Возможен набор детей, желающих заниматься спортивным ориентированием, сдавших спортивные нормативы.

**Количество детей в группе**

На 1 году обучения наполняемость группы – не менее 15 человек; на 2 году обучения – не менее 12 человек

**Формы проведения занятий**

Групповая, индивидуальная. Программа предусматривает аудиторные занятия и занятия на местности.

Лекция, беседа, презентация, практические занятия (игры, общая и специальная физическая подготовка, соревнования).

**Материально-техническое оснащение:**

- помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал);
- спортивные карты;
- система электронной отметки SportIdent, SFR;
- справочная и методическая литература;
- комплект туристского оборудования на 15 человек;
- кладовка для хранения спортивного инвентаря;
- полигон (спортивная карта) территории вокруг здания школы, Дворца – того помещения, где проводятся занятия.

**Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение (приобретается за счет средств родителей):**

| №  | Наименование                                              | Количество |
|----|-----------------------------------------------------------|------------|
| 1  | Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)           | 1          |
| 2  | Компас жидкостный спортивный («Московский компас», Silva) | 1          |
| 3  | Чип для отметки на КИ системы SFR                         | 1          |
| 4  | Чип для отметки на КИ системы Sport Ident                 | 1          |
| 5  | Планшет-столик для ориентирования на лыжах                | 1          |
| 6  | Лыжи коньковые                                            | 1          |
|    | Ботинки лыжные                                            | 1          |
|    | Палки лыжные                                              | 1          |
|    | Чехол                                                     | 1          |
| 7  | Рюкзак для выездов                                        | 1          |
| 8  | Рюкзак походный                                           | 1          |
| 9  | Набор туристской посуды                                   | 1          |
| 10 | Термос (0,7/0,5 л)                                        | 1          |
| 11 | Спальный мешок                                            | 1          |

**Кадровое обеспечение.** Занятия ведет педагог дополнительного образования

**Учебный план первого года обучения**

|   | Название раздела, темы                                               | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1 | «Введение программу. Инструктаж по ТБ»                               | 2                | 2      |          | Беседа         |
| 2 | «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире» | 2                | 2      |          | Беседа         |

|   | Название раздела, темы                                 | Количество часов |        |          | Формы контроля                 |
|---|--------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   |                                                        | Всего            | Теория | Практика |                                |
| 3 | <b>«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»</b> | 4                | 4      |          | Тест                           |
| 4 | <b>«Техника и тактика спортивного ориентирования»</b>  | 80               | 40     | 40       | Тест, контрольная дистанция    |
| 5 | <b>«Общая и специальная физическая подготовка»</b>     | 62               |        | 62       | Сдача нормативов               |
| 6 | <b>«Контрольные упражнения и соревнования»</b>         | 26               | 4      | 22       | Выполнение спортивных разрядов |
| 7 | <b>«Основы туристской подготовки»</b>                  | 42               | 10     | 32       | Тест                           |
| 8 | <b>Итоговое занятие</b>                                | 4                | -      | 4        | Беседа                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                           | 222              | 62     | 160      |                                |

### Учебный план второго года обучения

|   | Название раздела, темы                                                      | Количество часов |        |          | Формы контроля                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   |                                                                             | Всего            | Теория | Практика |                                |
| 1 | <b>«Введение программу. Инструктаж по ТБ»</b>                               | 2                | 2      |          | Беседа                         |
| 2 | <b>«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»</b> | 2                | 2      |          | Беседа                         |
| 3 | <b>«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»</b>                      | 4                | 4      |          | Тест                           |
| 4 | <b>«Техника и тактика спортивного ориентирования»</b>                       | 80               | 40     | 40       | Тест, контрольная дистанция    |
| 5 | <b>«Общая и специальная физическая подготовка»</b>                          | 62               |        | 62       | Сдача нормативов               |
| 6 | <b>«Контрольные упражнения и соревнования»</b>                              | 26               | 4      | 22       | Выполнение спортивных разрядов |
| 7 | <b>«Основы туристской подготовки»</b>                                       | 42               | 10     | 32       | Тест                           |
| 8 | <b>Итоговое занятие</b>                                                     | 4                | -      | 4        | Беседа                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                | 222              | 62     | 160      |                                |

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Козлова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»**

Год обучения: 1

Группа: № \_

Возраст учащихся: 8-9 лет

Хафизова Инга Фаритовна,  
педагог дополнительного образования  
Кузнецов Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (всего 222 часа в год).  
Количество детей в группе – 15 человек. Возраст учащихся 8 – 9 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- научить начальному навыку спортивного ориентирования;
- научить начальному навыку туристской подготовки (устройство бивака);
- создать условия для успешной сдачи нормативов по бегу и ОФП для конкретного возраста детей, выполнения учащимися 3 юношеского разряда по ориентированию.

#### *Развивающие:*

- развивать умение взаимодействовать со сверстниками;
- развивать ответственность за систематическое посещение занятий и подготовку к занятиям;
- развить физические качества учащихся (повысить выносливость, развить скорость и ловкость).

#### *Воспитательные:*

- сформировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитывать бережное отношение к природе.

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные*

К концу первого года обучения учащиеся:

- Смогут ориентироваться на пришкольном участке и приобретут начальный навык ориентирования в парках города;
- Познакомятся с начальным уровнем устройства бивака;
- Будут обладать достаточным уровнем физической формы для сдачи контрольных нормативов и иметь возможность выполнения 3ю разряда

#### *Метапредметные*

К концу первого года обучения учащиеся:

- овладеют навыком взаимодействия со сверстниками;
- будут иметь понимание необходимости систематического посещения занятий;
- будут иметь более высокий уровень общей физической подготовки.

#### *Личностные*

К концу первого года обучения учащиеся:

- Будут проявлять желание к занятиям спортом и спортивным ориентированием, в частности;
- Будут проявлять интерес к ЗОЖ;
- будут бережно относиться к природе.

### **Содержание первого года обучения**

#### **Раздел I «Введение программу. Инструктаж по ОТ»**

##### **Тема «Знакомство с видом спорта «Спортивное ориентирование»»**

###### *Теория*

Введение в суть вида спорта. Роль в жизни человека.

##### **Тема «Инструктаж по ОТ»**

###### *Теория*

Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на улице, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

#### **Раздел II «Состояние спортивного ориентирования в России и мире»**

##### **Тема «Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования в России и мире»**

#### *Теория*

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Обзор результатов мировых и российских соревнований.

### ***Раздел III «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»***

#### ***Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

##### *Теория*

Сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

#### ***Тема «Гигиена, режим, питание спортсмена»***

##### *Теория*

Гигиена спортсмена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание спортсмена: значение питания. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Значение режима дня. Одежда для занятий.

### ***Раздел IV «Техника и тактика спортивного ориентирования»***

#### ***Тема «Ориентировании карты»***

##### *Теория*

Условные знаки спортивной карты. Ориентирование карты по объектам, ориентирование карты с помощью компаса. Определение сторон горизонта по компасу.

##### *Практика*

Чтение карты. Ориентирование карты по компасу, ориентировать карты без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Разворот карты.

#### ***Тема «Дистанция в заданном направлении. Ориентирование по выбору.»***

##### *Теория*

Выбор вариантов движения. Линейные ориентиры. Точечные объекты.

##### *Практика*

Прохождение дистанции в заданном направлении и дистанции по выбору. Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.

### ***Раздел V «Общая и специальная физическая подготовка»***

#### ***Тема «Развитие выносливости»***

##### *Практика*

Различные варианты бега. Подвижные игры.

#### ***Тема «Развитие скорости»***

##### *Практика*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, м. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.

#### ***Тема «Развитие силы мышц»***

##### *Практика*

Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.

#### ***Тема «Развитие координации»***

##### *Практика*

Упражнения на развитие координации в беге, статические упражнения.

#### ***Тема «Лыжная подготовка»***

##### *Практика*

Начальная лыжная подготовка. Имитация лыжного хода. Упражнения на отработку техники лыжного хода коньком, полуконьком.

### ***Раздел VI «Контрольные упражнения и соревнования»***

#### ***Тема «Контрольные упражнения и соревнования»***

##### *Теория:*

Контрольные тесты.

##### *Практика:*

Сдача спортивных нормативов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию для новичков. Сдача норм ГТО.

## **Раздел VII «Основы туристской подготовки»**

### **Тема «Основы туристской подготовки»**

*Теория:*

Основные навыки установки бивака. Туристское снаряжение.

*Практика.*

Поход выходного дня, выезд на местность

Подготовка участников нестационарных мероприятий в рамках оздоровительной кампании детей и молодежи Санкт-Петербурга. Введение. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Питание в нестационарном мероприятии. Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.

## **Раздел VII Итоговое занятие**

*Практика:*

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

### **Календарно-тематическое планирование**

1 год обучения

| №   | Тема занятия                                                                    | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                 |              | План         | Факт |
| 1.  | «Введение программу. Инструктаж по ТБ»                                          | 2            |              |      |
| 2.  | «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»            | 2            |              |      |
| 3.  | «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Человеческий организм и спорт. | 2            |              |      |
| 4.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры                    | 2            |              |      |
| 5.  | «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Гигиена, режим дня, питание.   | 2            |              |      |
| 6.  | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.                 | 2            |              |      |
| 7.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.                 | 2            |              |      |
| 8.  | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.                 | 2            |              |      |
| 9.  | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов. Лабиринт. | 2            |              |      |
| 10. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.                 | 2            |              |      |
| 11. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Понятие «ориентир»:             | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                      |              | План         | Факт |
|     | линейный ориентиры.                                                                  |              |              |      |
| 12. | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.                      | 2            |              |      |
| 13. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 14. | «Основы туристской подготовки». Культура поведения в лесу.                           | 2            |              |      |
| 15. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.                   | 2            |              |      |
| 16. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 17. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 18. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                        | 2            |              |      |
| 19. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Составление плана комнаты/квартиры   | 2            |              |      |
| 20. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 21. | «Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты. Игры.                         | 2            |              |      |
| 22. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований.                | 2            |              |      |
| 23. | «Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.                                   | 2            |              |      |
| 24. | «Основы туристской подготовки». Безопасность и экологическая культура в лесу.        | 2            |              |      |
| 25. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 26. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц ног.                 | 2            |              |      |
| 27. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 28. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                       | 2            |              |      |
| 29. | «Общая и специальная физическая подготовка»                                          | 2            |              |      |
| 30. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                      |              | План         | Факт |
| 31. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.     | 2            |              |      |
| 32. | «Основы туристской подготовки»                                                       | 2            |              |      |
| 33. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Спортивные игры.                     | 2            |              |      |
| 34. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.     | 2            |              |      |
| 35. | «Контрольные упражнения и соревнования». Тесты по условным знакам.                   | 2            |              |      |
| 36. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.                   | 2            |              |      |
| 37. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.     | 2            |              |      |
| 38. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 39. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                        | 2            |              |      |
| 40. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 41. | «Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция/соревнования          | 2            |              |      |
| 42. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                      | 2            |              |      |
| 43. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.     | 2            |              |      |
| 44. | «Контрольные упражнения и соревнования»                                              | 2            |              |      |
| 45. | «Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со спортивной картой.        | 2            |              |      |
| 46. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 47. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 48. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                        | 2            |              |      |
| 49. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со                        | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                      | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                   |              | План         | Факт |
|     | спортивной картой.                                                                |              |              |      |
| 50. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.    | 2            |              |      |
| 51. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                     | 2            |              |      |
| 52. | Подведение итогов первого полугодия.                                              | 2            |              |      |
| 53. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.                        | 2            |              |      |
| 54. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                   | 2            |              |      |
| 55. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.              | 2            |              |      |
| 56. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.    | 2            |              |      |
| 57. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                   | 2            |              |      |
| 58. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.              | 2            |              |      |
| 59. | «Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.                  | 2            |              |      |
| 60. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                   | 2            |              |      |
| 61. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 2            |              |      |
| 62. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.    | 2            |              |      |
| 63. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                   | 2            |              |      |
| 64. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                    | 2            |              |      |
| 65. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.    | 2            |              |      |
| 66. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                   | 2            |              |      |
| 67. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                    | 2            |              |      |
| 68. | «Контрольные упражнения и соревнования»                                           | 2            |              |      |
| 69. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                   | 2            |              |      |
| 70. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                    | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                      |              | План         | Факт |
| 71. | «Основы туристской подготовки». Питание в условиях природной среды.                  | 2            |              |      |
| 72. | «Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.                       | 2            |              |      |
| 73. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 74. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 75. | «Основы туристской подготовки». Устройство бивака.                                   | 2            |              |      |
| 76. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 77. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 78. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 79. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 80. | «Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.                       | 2            |              |      |
| 81. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                      | 2            |              |      |
| 82. | «Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.                                   | 2            |              |      |
| 83. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 84. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                        | 2            |              |      |
| 85. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 86. | «Основы туристской подготовки». Устройство бивака.                                   | 2            |              |      |
| 87. | «Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.                                 | 2            |              |      |
| 88. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.                     | 2            |              |      |
| 89. | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.                      | 2            |              |      |
| 90. | «Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.                                 | 2            |              |      |
| 91. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»                | 2            |              |      |

| №    | Тема занятия                                                                                            | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|      |                                                                                                         |              | План         | Факт |
| 92.  | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.                                  | 2            |              |      |
| 93.  | «Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. | 2            |              |      |
| 94.  | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 95.  | «Контрольные упражнения и соревнования». Участие в соревнованиях/контрольная тренировка.                | 2            |              |      |
| 96.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. Игры.                              | 2            |              |      |
| 97.  | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 98.  | «Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма в условиях природной среды.          | 2            |              |      |
| 99.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                                         | 2            |              |      |
| 100. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 101. | «Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в природой среде.                         | 2            |              |      |
| 102. | «Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.                                               | 2            |              |      |
| 103. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 104. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов по итогу года.                    | 2            |              |      |
| 105. | «Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.                                    | 2            |              |      |
| 106. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 107. | «Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.                                               | 2            |              |      |
| 108. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                                         | 2            |              |      |
| 109. | «Контрольные упражнения и                                                                               | 2            |              |      |

| №    | Тема занятия                                                                                        | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|      |                                                                                                     |              | План         | Факт |
|      | соревнования». Дистанция в заданном направлении.                                                    |              |              |      |
| 110. | Итоговое занятие                                                                                    | 2            |              |      |
| 111. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2            |              |      |
|      | Итого                                                                                               | 222          |              |      |

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района  
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Козлова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»**

Год обучения: 2

Группа: № \_

Возраст учащихся: 9-10 лет

Хафизова Инга Фаритовна,  
Педагог дополнительного образования  
Кузнецов Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (всего 222 часа в год).  
Количество детей в группе – 12 человек. Возраст учащихся 8-12 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- приобретение навыка ориентирования по парку и по открытому лесу;
- приобретение навыка выбора маршрута на дистанциях по парку и открытому лесу;
- подготовка к соревнованиям районного и городского уровня, разбор итогов соревнований;
- сдача спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнение 3 ю разряда.

#### *Развивающие:*

- развить умение выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- развить физические качества учащихся (повысить выносливость, развить скорость и ловкость);
- расширить общий кругозор через путешествия;
- развить умение объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- развить умения целеполагания, планирования, анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

#### *Воспитательные:*

- укрепить чувство гордости и любви к родному краю;
- умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- продолжить приобщение к здоровому образу жизни;
- развить самостоятельность и ответственность.

### **Планируемые результаты**

#### *Предметные*

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут обладать умение ориентироваться по парку и открытому лесу;
- будут обладать навыком ориентирования по линейным и площадным объектам, будут обладать навыком выбора маршрута по простой местности
- будут готовы к участию в соревнованиях районного и городского уровня, разбор итогов соревнований
- будут готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту и будут иметь возможность выполнить 3 ю разряд по спортивному ориентированию.

#### *Метапредметные*

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качеств;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- будут уметь объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

#### *Личностные*

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут проявлять чувство гордости и любви к родному краю;

- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества; будут обладать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- будут бережно относиться к природе;
- будет проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

### **Содержание первого года обучения**

#### **Раздел I «Введение программу. Инструктаж по ОТ»**

##### **Тема «Знакомство с видом спорта «Спортивное ориентирование»»**

###### *Теория*

Введение в суть вида спорта. Роль в жизни человека.

##### **Тема «Инструктаж по ОТ»**

###### *Теория*

Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на улице, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

#### **Раздел II «Состояние спортивного ориентирования в России и мире»**

##### **Тема «Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования в России и мире»**

###### *Теория*

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Обзор результатов мировых и российских соревнований.

#### **Раздел III «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»**

##### **Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»**

###### *Теория*

Сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

##### **Тема «Гигиена, режим, питание спортсмена»**

###### *Теория*

Гигиена спортсмена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание спортсмена: значение питания. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Значение режима дня. Одежда для занятий.

#### **Раздел IV «Техника и тактика спортивного ориентирования»**

##### **Тема «Ориентировании карты»**

###### *Теория*

Условные знаки спортивной карты. Ориентирование карты по объектам, ориентирование карты с помощью компаса. Определение сторон горизонта по компасу.

###### *Практика*

Чтение карты. Ориентирование карты по компасу, ориентировать карты без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Разворот карты.

##### **Тема «Дистанция в заданном направлении. Ориентирование по выбору.»**

###### *Теория*

Выбор вариантов движения. Линейные ориентиры. Точечные объекты.

###### *Практика*

Прохождение дистанции в заданном направлении и дистанции по выбору. Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.

#### **Раздел V «Общая и специальная физическая подготовка»**

##### **Тема «Развитие выносливости»**

###### *Практика*

Различные варианты бега. Подвижные игры.

##### **Тема «Развитие скорости»**

### *Практика*

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, м. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.

### **Тема «Развитие силы мышц»**

#### *Практика*

Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.

### **Тема «Развитие координации»**

#### *Практика*

Упражнения на развитие координации в беге, статические упражнения.

### **Тема «Лыжная подготовка»**

#### *Практика*

Начальная лыжная подготовка. Имитация лыжного хода. Упражнения на отработку техники лыжного хода коньком, полуконьком.

## **Раздел VI «Контрольные упражнения и соревнования»**

### **Тема «Контрольные упражнения и соревнования»**

#### *Теория:*

Контрольные тесты.

#### *Практика:*

Сдача спортивных нормативов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию для новичков. Сдача норм ГТО.

## **Раздел VII «Основы туристской подготовки»**

### **Тема «Основы туристской подготовки»**

#### *Теория:*

Основные навыки установки бивака. Туристское снаряжение.

#### *Практика.*

Поход выходного дня, выезд на местность

Подготовка участников нестационарных мероприятий в рамках оздоровительной кампании детей и молодежи Санкт-Петербурга. Введение. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Питание в нестационарном мероприятии. Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.

## **Раздел VII Итоговое занятие**

#### Практика:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

### **Календарно-тематическое планирование**

2 год обучения

| №  | Тема занятия                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|----|----------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|    |                                                                      |              | План         | Факт |
| 1. | «Введение программу. Инструктаж по ТБ»                               | 2            |              |      |
| 2. | «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире» | 2            |              |      |
| 3. | «Краткие сведения о физиологии,                                      | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                            | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                         |              | План         | Факт |
|     | гигиене спорта». Человеческий организм и спорт.                                         |              |              |      |
| 4.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры                            | 2            |              |      |
| 5.  | «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Гигиена, режим дня, питание.           | 2            |              |      |
| 6.  | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.                         | 2            |              |      |
| 7.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.                         | 2            |              |      |
| 8.  | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.                         | 2            |              |      |
| 9.  | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов. Лабиринт.         | 2            |              |      |
| 10. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.                         | 2            |              |      |
| 11. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Понятие «ориентир»: линейный ориентиры. | 2            |              |      |
| 12. | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.                         | 2            |              |      |
| 13. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.       | 2            |              |      |
| 14. | «Основы туристской подготовки». Культура поведения в лесу.                              | 2            |              |      |
| 15. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.                      | 2            |              |      |
| 16. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.       | 2            |              |      |
| 17. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.       | 2            |              |      |
| 18. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                           | 2            |              |      |
| 19. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Составление плана комнаты/квартиры      | 2            |              |      |
| 20. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.       | 2            |              |      |
| 21. | «Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты. Игры.                            | 2            |              |      |
| 22. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила                                 | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                                        | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                                     |              | План         | Факт |
|     | соревнований.                                                                                       |              |              |      |
| 23. | «Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.                                                  | 2            |              |      |
| 24. | «Основы туристской подготовки». Безопасность и экологическая культура в лесу.                       | 2            |              |      |
| 25. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                   | 2            |              |      |
| 26. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 2            |              |      |
| 27. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц ног.                                | 2            |              |      |
| 28. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.                | 2            |              |      |
| 29. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                                      | 2            |              |      |
| 30. | «Общая и специальная физическая подготовка»                                                         | 2            |              |      |
| 31. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.                | 2            |              |      |
| 32. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.                    | 2            |              |      |
| 33. | «Основы туристской подготовки»                                                                      | 2            |              |      |
| 34. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Спортивные игры.                                    | 2            |              |      |
| 35. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.                    | 2            |              |      |
| 36. | «Контрольные упражнения и соревнования». Тесты по условным знакам.                                  | 2            |              |      |
| 37. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.                                  | 2            |              |      |
| 38. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.                    | 2            |              |      |
| 39. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.                      | 2            |              |      |
| 40. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                                       | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                      |              | План         | Факт |
| 41. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 42. | «Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция/соревнования          | 2            |              |      |
| 43. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                      | 2            |              |      |
| 44. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.     | 2            |              |      |
| 45. | «Контрольные упражнения и соревнования»                                              | 2            |              |      |
| 46. | «Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со спортивной картой.        | 2            |              |      |
| 47. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 48. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 49. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                        | 2            |              |      |
| 50. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.     | 2            |              |      |
| 51. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 52. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                        | 2            |              |      |
| 53. | Подведение итогов первого полугодия.                                                 | 2            |              |      |
| 54. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.                           | 2            |              |      |
| 55. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 56. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.                 | 2            |              |      |
| 57. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 58. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 59. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.                 | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                      |              | План         | Факт |
| 60. | «Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.                     | 2            |              |      |
| 61. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 62. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 63. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 64. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 65. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                       | 2            |              |      |
| 66. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.       | 2            |              |      |
| 67. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 68. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                       | 2            |              |      |
| 69. | «Контрольные упражнения и соревнования»                                              | 2            |              |      |
| 70. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 71. | «Техника и тактика спортивного ориентирования»                                       | 2            |              |      |
| 72. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 73. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 2            |              |      |
| 74. | «Основы туристской подготовки». Устройство бивака.                                   | 2            |              |      |
| 75. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 76. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 77. | «Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.                       | 2            |              |      |
| 78. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.                      | 2            |              |      |
| 79. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |

| №   | Тема занятия                                                                                            | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|     |                                                                                                         |              | План         | Факт |
| 80. | «Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.                                          | 2            |              |      |
| 81. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                                         | 2            |              |      |
| 82. | «Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.                                                      | 2            |              |      |
| 83. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 84. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.                                           | 2            |              |      |
| 85. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.                    | 2            |              |      |
| 86. | «Основы туристской подготовки». Устройство бивака.                                                      | 2            |              |      |
| 87. | «Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.                                                    | 2            |              |      |
| 88. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.                                        | 2            |              |      |
| 89. | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.                                         | 2            |              |      |
| 90. | «Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.                                                    | 2            |              |      |
| 91. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»                                   | 2            |              |      |
| 92. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.                                  | 2            |              |      |
| 93. | «Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. | 2            |              |      |
| 94. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 95. | «Контрольные упражнения и соревнования». Участие в соревнованиях/контрольная тренировка.                | 2            |              |      |
| 96. | «Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. Игры.                              | 2            |              |      |
| 97. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.                       | 2            |              |      |
| 98. | «Основы туристской подготовки».                                                                         | 2            |              |      |

| №    | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------|
|      |                                                                                      |              | План         | Факт |
|      | Гигиена и профилактика травматизма в условиях природной среды.                       |              |              |      |
| 99.  | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                      | 2            |              |      |
| 100. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 101. | «Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в природой среде.      | 2            |              |      |
| 102. | «Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.                            | 2            |              |      |
| 103. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 104. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов по итогу года. | 2            |              |      |
| 105. | «Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.                 | 2            |              |      |
| 106. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.    | 2            |              |      |
| 107. | «Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.                            | 2            |              |      |
| 108. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.                      | 2            |              |      |
| 109. | «Контрольные упражнения и соревнования». Дистанция в заданном направлении.           | 2            |              |      |
| 110. | Итоговое занятие                                                                     | 2            |              |      |
| 111. | «Основы туристской подготовки». Питание в условиях природной среды.                  | 2            |              |      |
|      | Итого                                                                                | 222          |              |      |

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для более эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

| Виды контроля         | Сроки контроля                            | Формы контроля                                                                                                                                                                                   | Формы фиксации результатов                                           |
|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Входной:</b>       | 1-10 сентября                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>— педагогическое наблюдение;</li> <li>— выполнение практических заданий педагога.</li> </ul>                                                              | Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих.          |
| <b>Текущий:</b>       | на занятиях в течение всего учебного года | <ul style="list-style-type: none"> <li>— педагогическое наблюдение;</li> <li>— устный опрос;</li> <li>— выполнение практических заданий педагога.</li> </ul>                                     | Диагностическая карта исследования спортивного развития обучающихся. |
| <b>Промежуточный:</b> | ноябрь, март                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>— теоретическое задание;</li> <li>— выполнение практических заданий педагога;</li> <li>— участие в контрольном тренировочном занятии.</li> </ul>          | Диагностическая карта результативности освоения ОП.                  |
| <b>Итоговый:</b>      | декабрь, май                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>— участие в соревновании по спортивному ориентированию;</li> <li>— теоретическое задание;</li> <li>— выполнение практических заданий педагога.</li> </ul> | Диагностическая карта результативности освоения ОП.                  |

### Система контроля результативности обучения

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 3 раза в год (входной - в начале учебного года, промежуточный - в середине учебного года, итоговый - в конце учебного года). Она проводится по 15 показателям:

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

| Задачи                                                                        | Результаты<br>(диагностические показатели)                                           | Диагностические<br>методы | Формы<br>представления<br>результатов | Периодичность<br>диагностики |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| <i>Обучающие:</i>                                                             | <i>Предметные:</i>                                                                   |                           |                                       | 3 раза в год                 |
| получение начальных навыков личной гигиены спортсмена                         | O1<br>учащиеся будут пользоваться навыками личной гигиены спортсмена                 | Наблюдение                | Наблюдение, выездные мероприятия      |                              |
| приобретение навыков техники спортивного ориентирования по простой местности  | O2<br>умение пользоваться техническим арсеналом ориентирования на простой местности  | Контрольная дистанция     | Итоговый протокол                     | 3 раза в год                 |
| приобретение навыков тактики спортивного ориентирования по простой местности; | O3<br>умение пользоваться тактическим арсеналом ориентирования на простой местности; | Контрольная дистанция     | Итоговый протокол                     | 3 раза в год                 |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                 |                      |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| психологическая и морально-волевая подготовка к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию; | О4<br>приобретение навыков психологической и морально-волевой подготовки к контрольным тренировкам и соревнованиям по спортивному ориентированию; | Контрольная дистанция                           | Итоговый протокол    | 3 раза в год   |
| повышение уровня спортивной формы.                                                                                     | О5<br>получат возможность выполнить юношеские разряды, сдать нормативы ГТО для своего возраста.                                                   | Участие в соревнованиях                         | протокол             | В течение года |
| <i>Развивающие:</i>                                                                                                    | <i>Метапредметные:</i>                                                                                                                            |                                                 |                      | 3 раза в год   |
| развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;                                    | Р1<br>будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;                                        | Наблюдение                                      | Выездные мероприятия | В течение года |
| способствовать физическому развитию;                                                                                   | Р2<br>повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость;                                                                | Контрольные нормативы                           | Протокол             | 3 раза в год   |
| расширять общекультурный кругозор через путешествия и интерактивные занятия;                                           | Р3<br>расширят общекультурный кругозор;                                                                                                           | Выездные мероприятия, краеведческие мероприятия | Участие              | В течение года |
| создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни;                               | Р4<br>смогут определить свой дальнейший путь, связанный со спортом и здоровым образом жизни;                                                      | Наблюдение                                      | Выездные мероприятия | В течение года |

|                                                                                       |                                                                                                            |                           |                      |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------|
| формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности                        | P5<br>будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе; | Наблюдение                | Выездные мероприятия | В течение года |
| <i>Воспитательные:</i>                                                                | <i>Личностные:</i>                                                                                         |                           |                      | 3 раза в год   |
| воспитать патриотические чувства;                                                     | B1<br>учащиеся будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;                | Наблюдение, беседа.       | Выездные мероприятия | В течение года |
| способствовать повышению уровня коммуникативной культуры;                             | B2<br>будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;                                                | Наблюдение, беседа.       | Выездные мероприятия | В течение года |
| воспитать экологическую культуру;                                                     | B3<br>будут проявлять экологическую культуру;                                                              | Наблюдение, беседа.       | Выездные мероприятия | В течение года |
| способствовать воспитанию у детей волевых качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости; | B4<br>будут проявлять такие качества, как трудолюбие, терпение, усидчивость;                               | Беседа, контрольный выезд | Выездные мероприятия | В течение года |
| уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда            | B5<br>будут проявлять уважение к людям различных профессий.                                                | Наблюдение, беседа.       | Выездные мероприятия | В течение года |

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 24. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией: 18-24 – высокий  
10-17 – средний

6-9 – низкий

Менее 6 – программа не освоена

Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.)

#### Форма диагностики образовательной программы

| Форма для оценки образовательной программы |                                                                          |                                |                                     |   |   |                                          |                                                 |                                                |                                                   |                                               |                 |                    |                                                                                  |                                                               |                                                        |                                              |                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |  |  |  |  |  |                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|----------------------------------|
|                                            | обучение                                                                 |                                |                                     |   |   |                                          |                                                 |                                                |                                                   |                                               |                 |                    |                                                                                  |                                                               |                                                        | развитие                                     |                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   | воспитание |   |   |   |   |  |  |  |  |  | Уровень<br>освоения<br>программы |
| Имя<br><br>учащегося                       | О1<br>Уровень<br>сформированности<br>навыков<br>эстрадной<br>вокализации | О2<br>Чистота<br>интонирования | О3<br>Эмоциональная<br>отзывчивость |   |   | О4<br>Уровень<br>теоретических<br>знаний | О5<br>Опыт<br>записи<br>вокального<br>материала | Р1<br>Уровень<br>аналитических<br>способностей | Р2<br>Уровень<br>информационной<br>компетентности | Р3<br>Уровень<br>познавательной<br>активности | Р4<br>Артистизм | Р5<br>Креативность | В1<br>Уровень<br>мотивации к<br>занятиям в<br>области<br>вокального<br>искусства | В2<br>Уровень<br>сформированности<br>художественного<br>вкуса | В3<br>Эрудиция в<br>области<br>вокального<br>искусства | В4<br>Уровень<br>исполнительской<br>культуры | В5<br>Уровень<br>владения<br>навыками<br>кооперации |   |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |  |  |  |  |  |                                  |
|                                            | В                                                                        | П                              | И                                   | В | П | И                                        | В                                               | П                                              | И                                                 | В                                             | П               | И                  | В                                                                                | П                                                             | И                                                      | В                                            | П                                                   | И | В | П | И | В | П | И | В | П          | И | В | П | И |  |  |  |  |  |                                  |
|                                            |                                                                          |                                |                                     |   |   |                                          |                                                 |                                                |                                                   |                                               |                 |                    |                                                                                  |                                                               |                                                        |                                              |                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |            |   |   |   |   |  |  |  |  |  |                                  |

| Показатели<br>(оцениваемые)                   | Критерии                                                                                                        | Степень выраженности оцениваемого качества                                                                                                                      | Методы<br>диагностики | Кол-во баллов                  |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <b>I. Организационно-волевые качества</b>     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                       |                                |
| 1.1. Терпение                                 | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности | Терпения хватает менее чем на $\frac{1}{2}$ занятия<br>Терпения хватает более чем на $\frac{1}{2}$ занятия<br>Терпения хватает на все занятие                   |                       | 1<br>5<br>10                   |
| 1.2. Воля                                     | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                                                     | Волевые усилия ребенка побуждаются извне<br>Иногда - самим ребенком<br>Всегда - самим ребенком                                                                  |                       | 1<br>5<br>10                   |
| 1.3. Самоконтроль                             | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)                                        | Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне<br>Периодически контролирует себя сам<br><del>Постоянно контролирует себя сам</del>                 |                       | 1<br>5<br>10                   |
| <b>ВЫВОД:</b>                                 | <b>Уровень сформированности</b>                                                                                 | <b>Низкий<br/>Средний</b>                                                                                                                                       |                       | <b>До 3<br/>4-15</b>           |
|                                               |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                       |                                |
| 2.1. Самооценка                               | Способность оценивать себя адекватно реальным                                                                   | Завышенная<br>Заниженная                                                                                                                                        |                       | 1<br>5                         |
| 2.2. Интерес к занятиям в детском объединении | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы                                                 | Интерес к занятиям продиктован ребенку извне.<br>Интерес периодически поддерживается самим ребенком<br>Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно |                       | 1<br>5<br>10                   |
| <b>ВЫВОД:</b>                                 | <b>Уровень сформированности ориентационных</b>                                                                  | <b>Низкий<br/>Средний<br/>Высокий</b>                                                                                                                           |                       | <b>До 2<br/>3-10<br/>11-20</b> |
| <b>III. Поведенческие качества</b>            |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                       |                                |

| Показатели<br>(оцениваемые)                                                                    | Критерии                                                                                                                 | Степень выраженности оцениваемого качества                                                                                                                | Методы<br>диагностики | Кол-во баллов         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3.1. Конфликтность<br>(отношение ребенка к<br>столкновению<br>интересов (спору) в<br>процессе) | Способность занять<br>определенную позицию<br>в конфликтной ситуации                                                     | Периодически провоцирует конфликты<br>Сам в конфликтах не участвует, старается их<br>избежать<br>Пытается самостоятельно уладить возникающие<br>конфликты |                       | 1<br>5<br>10          |
| 3.2. Тип<br>сотрудничества<br>(отношение ребенка к<br>общим делам детского<br>объединения)     | Умение воспринимать<br>общие дела как свои<br>собственные                                                                | Избегает участия в общих делах<br>Участвует при побуждении из вне<br>Инициативен в общих делах                                                            |                       | 1<br>5<br>10          |
| <b>ВЫВОД:</b>                                                                                  | Уровень<br>сформированности<br>поведенческих<br>качеств                                                                  | Низкий<br>Средний<br>Высокий                                                                                                                              |                       | До 2<br>3-10<br>11-20 |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>                                                                              | Результат личностного<br>развития<br>ребенка<br>в процессе освоения<br>им дополнительной<br>образовательной<br>программы | Низкий<br>Средний<br>Высокий                                                                                                                              |                       | 0-7<br>8-37<br>38-70  |

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации ДОП активно применяются *здоровьесберегающие* технологии.

В образовательном процессе применяются различные *методы* обучения:

- словесный (рассказ, беседа, комментарии);
- наглядный (демонстрация наглядных материалов);
- практический (отработка полученных знаний на практике);
- частично-поисковый.

Многообразие форм и методов работы с детьми даёт возможность организации наиболее плодотворной работы на занятиях.

Словесный метод обучения: беседа, рассказ, комментарий педагога – необходим как информационная теоретическая основа для дальнейшей самостоятельной деятельности воспитанников. Педагог всегда задействует всех детей в беседе, интересуется их опытом, мнением, анализирует степень освоенности материала.

Наглядный метод: показ спортивных карт, специальных физических упражнений, демонстрация фильмов. Наглядный метод дополняет словесный, он позволяет сделать обучение более эмоциональным, понятным и интересным. Дети просматривают фильмы, изображения, обсуждают, задают вопросы. Так осуществляется обратная связь. Педагог оценивает то, как дети видят тот или иной объект, как они понимают и запоминают теоретический материал.

Практический метод подразумевает применение детьми на практике теоретических знаний, отработку специальных беговых упражнений, отработку технико-тактических приемов.

Частично-поисковый метод целесообразно применять на более позднем этапе обучения, когда дети ознакомились с основными технологиями и изучили их особенности. Данный метод подразумевает участие детей в коллективном поиске, решение задачи совместно с педагогом.

Принципы, используемые педагогом при педагогической диагностике:

- систематичность (регулярное диагностирование на протяжении всего срока обучения по программе)
- объективность (дружеское отношение педагога ко всем учащимся)

**Дидактические средства:**

- условные знаки спортивных карт и их изображения;
- карта с упражнением «морской бой»;
- карта с упражнением «найди КП по легенде»;
- карта с упражнением «найди КП по описанию»;
- карта-пазл.

**Список литературы для педагога:**

1. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
3. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.:Академпринт, 2000.
4. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
5. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
6. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999
7. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега : пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2011.
8. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 2012.
10. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006.

**Список литературы для учащихся:**

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

2. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.:ФИС , 2012.
3. Моргунова Т.В. Тест-листы. – СПб.: ЛО СДЮШОР, 2011.
4. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровье, 1998.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФИС, 2012.
6. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
7. Универсальные тесты профессора Айзенка. – СПб.: Стелла, 1996.

#### *Электронные образовательные ресурсы*

| <i>Тема/раздел</i>          | <i>ресурс</i>                                                                                               | <i>ссылка</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Условные знаки              | Сайт ФСОП                                                                                                   | <a href="https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/02/1-ISSprOM-2019-2-updated-version-published-January-2022-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4.pdf">https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/02/1-ISSprOM-2019-2-updated-version-published-January-2022-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4.pdf</a>                                                                                                               |
| Легенды КП                  | Сайт ФСОП                                                                                                   | <a href="https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/05/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D1%8B.pdf">https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/05/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D1%8B.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                               |
| Физиология и гигиена спорта | Сайт издательского центра «Академия»<br><br>Сайт Северо-Кавказского федерального научно-клинического центра | <a href="https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21608.pdf">https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_21608.pdf</a><br><a href="https://svbskfmba.ru/images/nashi_p/2014/Koryagina2014_01.pdf">https://svbskfmba.ru/images/nashi_p/2014/Koryagina2014_01.pdf</a>                                                                                                                      |
|                             |                                                                                                             | <a href="https://wordwall.net/ru-ru/community/%D0%B2%D1%81%D0%B5/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5">https://wordwall.net/ru-ru/community/%D0%B2%D1%81%D0%B5/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5</a> |
| Условные знаки и легенды    | ТГ-бот                                                                                                      | <a href="https://t.me/sportorient_bot">https://t.me/sportorient_bot</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### *Интернет-источники*

| <b>№ п/п</b> | <b>Адрес сайта</b>                                              | <b>Содержание</b>                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | <a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a> | Министерство спорта РФ                                                                        |
| 2.           | <a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>         | Российское антидопинговое агентство                                                           |
| 3.           | <a href="http://www.roc.ru/">http://www.roc.ru/</a>             | Олимпийский комитет России                                                                    |
| 4.           | <a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>           | Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга                                      |
| 5.           | <a href="http://www.rufso.ru/">www.rufso.ru/</a>                | Федерация спортивного ориентирования России                                                   |
| 6.           | <a href="http://spbof.ru/ru/">http://spbof.ru/ru/</a>           | Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга                                         |
| 7.           | <a href="https://cfkis.spb.ru/">https://cfkis.spb.ru/</a>       | Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» |
| 8.           | <a href="http://www.o-site.spb.ru">www.o-site.spb.ru</a>        | Ориентирование в Санкт-Петербурге                                                             |

|     |                                                                   |                                                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | <a href="https://vk.com/spb_orient">https://vk.com/spb_orient</a> | Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге<br>VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru |
| 10. | <a href="http://www.moscompass.ru">www.moscompass.ru</a>          | Лесные новости                                                                               |

### **Система средств обучения**

#### *Организационно-педагогические средства:*

- дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»;
- планы проведения занятий;
- конспекты открытых занятий;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- картографический материал.

#### *Дидактические средства*

#### **Учебно-методические пособия:**

- экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование учебных полигонов по спортивному ориентированию.