

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 3
от «06» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 146 от «27» апреля 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

Дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука ориентирования»

Срок освоения: 2 недели
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчики:
Калинина Ирина Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
Белявцева Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука ориентирования»: первые шаги» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7 – 17 лет. На обучение допускаются как мальчики, так и девочки без медицинских противопоказаний, прошедшие обучение не менее одного года по одной из программ: «Спортивное ориентирование. Начальный уровень», «Спортивное ориентирование. Основная», «Спортивное ориентирование. Совершенствование» или сдавшие контрольные нормативы.

Актуальность

Данная программа направлена на совершенствование имеющегося у ребенка уровня навыков в спортивном ориентировании, а также на повышение уровня физической подготовки и приобщению детей к активному образу жизни.

Реализация программы предусматривает как теоретические, так и практические занятия, так и участие в полевых сборах. Теоретические занятия предусматривают проведение инструктажа, объяснение заданий. Практические занятия проходят в форме выполнения практических задач. Успешное участие в полевых сборах закрепляет полученные новые навыки. Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 14 дней. Общее количество часов – 40.

Цель и задачи программы

Цель программы Совершенствование имеющихся у ребенка навыков в спортивном ориентировании путем более углубленного освоения теоретической и практической составляющей данного вида спорта.

Задачи

Обучающие:

- Развить навыки техники и тактики спортивного ориентирования;
- Обучить основам психологической подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию

Развивающие:

- Повысить физическое развитие;
- Расширить спортивный кругозор через участие в спортивных сборах.

Воспитательные:

- Повысить уровень коммуникативной культуры, умения работать в команде;
- Воспитать экологическую культуру.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- Разовьют навыки техники и тактики спортивного ориентирования;
- Будут уметь психологически готовиться к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Метапредметные

- Повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- Расширять свой спортивный кругозор, участвуя в спортивных сборах *Личностные*
- Будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры, умения работать в команде;
- Будут проявлять экологическую культуру.

Особенности реализации. Программа реализуется в каникулярный период, участие в нестационарных мероприятиях в условиях природной среды (учебно-тренировочные сборы, участие в многодневных соревнованиях, походах и пр.).

Язык реализации – русский.

Формы обучения - очная

Условия набора в коллектив. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки без медицинских противопоказаний, прошедшие обучение не менее одного года по одной из программ: «Спортивное ориентирование. Начальный уровень», «Спортивное ориентирование. Основная», «Спортивное ориентирование. Совершенствование» или сдавшие контрольные нормативы.

Условия формирования групп

Группы разновозрастные, разнополые.

Формы организации и проведения занятий:

Занятия проводятся в традиционной форме, может быть использоваться форма однодневных и многодневных выездных мероприятий, спортивное соревнование.

Формы организации деятельности учащихся рамки программы:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение);
- индивидуальная (анализ личного прохождения дистанций);
- групповая (работа в малых группах).

Материально-техническое обеспечение:

- помещение для занятий;;
- спортивные карты;
- стадион
- система электронной отметки;

справочная и методическая литература.

Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение (приобретается за счет родительских средств).

№	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Компас жидкостный спортивный («Московский компас»)	1
3	Чип для отметки на КП системы SFR	1
4	Палатка, пенка, спальник	1
5	Блокнот, ручка, маркеры	1

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Беседа
2	Техника и тактика спортивного ориентирования	20	5	15	Тест, контрольная дистанция, участие в соревнованиях
3	Общая и специальная физическая подготовка	14	3	11	Сдача нормативов
4	Туристская подготовка	2	2		Участие в полевых сборах

5	Итоговое занятие	2		2	Беседа
	ИТОГО	40	12	28	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория Инструктаж по охране труда, правилам поведения и личной гигиены.

Практика –

Форма контроля: беседа.

Тема 2. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Теория Знаки карты спортивного ориентирования. Знаки легенд КП. Тактика прохождения дистанций: «кросс-спринт», «кросс-классика», «кросс-лонг», «кросс-выбор», «кросс-эстафета».

Практика Прохождение дистанций: «кросс-спринт», «кросс-классика», «кросс-лонг», «кросс-выбор», «кросс-эстафета».

Форма контроля: тест, контрольная дистанция

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория Основы общей и специальной физической подготовки: развитие выносливости, аэробная и анаэробная зона, интервалы.

Практика Беговая подготовка, спортивные игры, ОФП СФП спортсмена.

Форма контроля: сдача нормативов

Тема 4. Туристская подготовка

Теория Особенности постановки палаточного лагеря и бивуака

Практика постановки палаточного лагеря и бивуака

Тема 5. Итоговое занятие

Теория -

Практика Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.

Форма контроля: беседа

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. План работы. знаки Спортивных карт и легенд КП. Колонки С, F, G, H, E. Теория СФП: аэробная анаэробная зона ОФП: кроссовая подготовка	4		
2	Тактика прохождения дистанции выбор вариантов движения. Ориентирование в заданном направлении «Кросс-спринт». Прохождение дистанции. СФП: упражнения на развитие силы мышц	4		
3	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Ориентирование в заданном направлении «Кросс-классика». Прохождение дистанции ОФП: кроссовая подготовка. Теория ОФП: упражнения на развитие силы.	4		

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
4	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Ориентирование в заданном направлении «кросс-лонг». Прохождение дистанции. ОФП: упражнения на развитие силы. Теория СФП: интервалы	4		
5	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Прохождение дистанции «кросс-выбор». СФП: интервалы	4		
6	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Психологическая подготовка. Прохождение дистанции «кросс-эстафета». СФП: кроссовая подготовка	4		
7	Ориентирование в заданном направлении «Кросс-спринт». Прохождение дистанции. СФП: упражнения на развитие скорости, эстафеты. Теория и особенности постановки палаточного лагеря и бивуака	4		
8	Ориентирование в заданном направлении «Кросс- лонг». Прохождение дистанции. ОФП: упражнения на развитие силы. Постановки палаточного лагеря и бивуака	4		
9	Прохождение дистанции «кросс-выбор». Анализ прохождения: сравнение выбора КП. СФП: интервалы	4		
10	Контрольная дистанция «Кросс-классика» Итоговое занятие: анализ результатов. Постановка спортивных целей на летний сезон.	4		
ИТОГО		40		

Календарно-тематический план 2

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. План работы. знаки Спортивных карт и легенд КП. Колонки С, F, G, H, E. Теория СФП: аэробная анаэробная зона ОФП: кроссовая подготовка	4		
2	Тактика прохождения дистанции выбор вариантов движения. Ориентирование в заданном направлении «Кросс-спринт». Прохождение дистанции. СФП: упражнения на развитие силы мышц	4		
3	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Ориентирование в заданном направлении «Кросс- классика». Прохождение дистанции ОФП: кроссовая подготовка. Теория ОФП: упражнения на развитие силы.	4		
4	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Ориентирование в заданном направлении «кросс-лонг». Прохождение дистанции. ОФП: упражнения на развитие силы. Теория СФП: интервалы	4		
5	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Прохождение дистанции «кросс-выбор». СФП: интервалы	4		
6	Тактика прохождения дистанции, выбор вариантов движения. Психологическая подготовка. Прохождение дистанции «кросс-эстафета». СФП: кроссовая подготовка	4		

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата занятия	
			План	Факт
7	Ориентирование в заданном направлении «Кросс-спринт». Прохождение дистанции. СФП: упражнения на развитие скорости, эстафеты. Теория и особенности постановки палаточного лагеря и бивуака	4		
8	Ориентирование в заданном направлении «Кросс- лонг». Прохождение дистанции. ОФП: упражнения на развитие силы. Постановки палаточного лагеря и бивуака	4		
9	Прохождение дистанции «кросс-выбор». Анализ прохождения: сравнение выбора КП. СФП: интервалы	4		
10	Контрольная дистанция «Кросс-классика» Итоговое занятие: анализ результатов. Постановка спортивных целей на летний сезон.	4		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии:

- *Игровые технологии.* В результате применения методов игрового обучения достигаются следующие цели: стимулируется познавательная деятельность, активизируется мыслительная деятельность, формируется ассоциативное запоминание, усиливается мотивация к изучению предмета.
- *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечение обучающемуся возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
- *Технология уровневой дифференциации.* Уровневая дифференциация - это технология обучения в одной группе детей разных возможностей. Основным принцип технологии - предъявление ученику минимальных обязательных требований. Так становится возможным обучение разновозрастных детей и детей с различным уровнем физической подготовки.

Методы и приемы обучения:

- вербальные – объяснение, анализ;
- наглядные – демонстрация аппаратуры, карточек с Азбукой Морзе;
- игровые – игры;
- практические – практическая деятельность, тренировочное занятие на местности, эстафеты;
- частично-поисковые – самостоятельная деятельность, инициатива.

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
4. З.Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.:Академпринт, 2000.
5. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.

6. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
7. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 2012.
8. 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.

Интернет-ресурсы

1. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области - <http://o-site.spb.ru/>
2. Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга - <http://www.spbof.ru>
3. Федерация спортивного ориентирования России - <http://www.rufso.ru/>

Электронные образовательные ресурсы

Тема/раздел	ресурс	ссылка
Техника и тактика с.о.	Игра для смартфона «Спортивное ориентирование»	https://www.rustore.ru/catalog/app/com.GameFit12.OrientiringMobile
Техника и тактика с.о.	Игра для смартфона «Спортивное ориентирование» <i>Catching Features</i>	https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/120-catching-features-

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- опрос;
- участие в соревнованиях;
- сдача спортивных нормативов

Входной контроль для выявления начального уровня подготовки

Текущий контроль для проверки освоения программы осуществляется педагогом на каждом занятии методом педагогического наблюдения.

Итоговый контроль осуществляется после прохождения всех разделов программы в виде беседы и анализа результата участия в соревнованиях.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится в конце обучения. Она проводится по показателям:

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

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

B1, B2– 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 – незначительный уровень).

Показатель	0	1	2
O1 Развитие навыков техники и тактики спортивного ориентирования	не продумывает свой путь от КП до КП, опираясь на знаки спортивной карты, легенды КП	продумывает свой путь от КП до КП, опираясь на некоторые знаки спортивной карты (тропинки, дороги). Не использует легенды КП	продумывает свой путь от КП до КП, опираясь на знаки спортивной карты, использует легенды КП
O2 Психологическая подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию	не умеет настроиться на соревнования, часто пропускает пункты или теряется на дистанции из-за высокого давления обстановки соревнований	умеет настроиться на соревнования, однако соревнования в виде эстафеты и масс-старта проходят менее удачно	умеет настроиться на соревнования, успешно завершает любую дистанцию
P1 Повышение физическое развитие	не сдал контрольные нормативы	сдал контрольные нормативы на уровень ниже среднего	сдал контрольные нормативы
P2 Расширение спортивный кругозор через участие в спортивных сборах	не применил на себя новых ролей	попробовал себя в качестве планировщика, постановщика дистанции	попробовал себя в качестве планировщика, постановщика дистанции, работал с хронометражом
B1 Умение налаживать коммуникацию, работать в команде	не может работать в команде: не умеет договариваться, аргументировать свою позицию, не принимает участия в работе команды	умеет работать в команде, только если все приняли именно его позицию. Если команда не согласна с обучающимся, не принимает участия в работе команды	умеет работать в команде: умеет договариваться, аргументировать свою позицию, принимать позицию другого участника, уступать
B2 Воспитание экологической культуры	оставляет на месте сбора бытовые отходы	не заботится об окружающей среде	бережно относится к экологии

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в конце обучения заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 12. В скобках указать уровень освоения в соответствии с нижеприведенной градацией:

8-12– высокий

4-8 – средний

2-4 – низкий

Менее 2 – программа не освоена

Динамика результативности освоения образовательной программы

Диагностика дополнительной общеразвивающей программы «Азбука ориентирования»

Отдел: туризма, краеведения и спорта

Педагог:

Группа:

Дата проведения диагностики:

№	ФИО учащегося	Показатели освоения обучающих задач		Показатели освоения развивающих задач		Показатели освоения воспитательных задач		Уровень освоения программы
		O1	O2	P1	P2	B1	B2	
1	Учащийся 1							
2	Учащийся 2							
3	Учащийся 3							
4	Учащийся 4							
5	Учащийся 5							
6	Учащийся 6							
7	Учащийся 7							
8	Учащийся 8							
9	Учащийся 9							
10	Учащийся 10							
Средний балл на группу								

Уровень освоения учащимися: 0 – низкий уровень; 1 – средний уровень; 2 – высокий уровень.

Уровень освоения учащимися (сумма баллов):

2 до 4 баллов – низкий уровень; 4 до 8 баллов – средний уровень; 8 до 12 баллов – высокий уровень.

Входная диагностика для поступления на программу «Азбука ориентирования», если ребенок не обучался по одной из программ «Спортивное Ориентирование. Начальный уровень», «Спортивное Ориентирование. Основная» «Спортивное Ориентирование. Совершенствование»

№	Навыки	2	1	0
1.	Непрерывный бег по стадиону в течении 15 минут	Бежал, не останавливаясь	Бежал, иногда переходил на шаг	Не смог бежать в течении 15 минут
2.	Знание основных знаков спортивных карт: дороги, тропинки, водоемы, лес, открытое пространство, здания	Правильно показывает на карте все заданные знаки	Правильно показывает на карте большинство заданных знаков	Затрудняется в определении соответствия знаков карты их понятиям
3.	Умение пользоваться компасом	Умеет ориентировать карту по компасу и брать аварийный азимут	Умеет ориентировать карту по компасу	Не умеет ориентировать карту по компасу и брать аварийный азимут
4.	Прохождение упрощенной дистанции по карте прилегающей территории учебного учреждения с педагогом	Проходит дистанцию без посторонней помощи	Проходит дистанцию, опираясь на подсказки педагога	Не может пройти дистанцию
5.	Прохождение упрощенной дистанции по карте парка с педагогом	Проходит дистанцию без посторонней помощи	Проходит дистанцию, опираясь на подсказки педагога	Не может пройти дистанцию

Зачисление: от 5 до 10 баллов