

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
«Ориентирование. Интенсив»

Срок освоения: 14 дней
Возраст обучающихся: 7-17 лет

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

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Ориентирование. Интенсив» (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 и туристской подготовки, а также на повышение уровня физической формы и приобщению детей к активному образу жизни, направлена на удовлетворение запроса родителей на проведение занятий в природной среде в летний период.

Реализация программы предусматривает как теоретические и практические занятия, так и участие в полевых сборах. Теоретические занятия предусматривают проведение инструктажа, изучение приёмов и правил ориентирования. 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 в условиях, максимально приближенных к полевому лагерю.

Задачи

Обучающие:

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

Развивающие:

- Повысить уровень физической подготовки, развить скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- Расширить географический кругозор через участие в спортивных сборах в разных регионах.

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- Разовьют навыки техники и тактики спортивного ориентирования;
- Будут уметь правильно готовиться к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- Получат практический опыт в полевом лагере по туристской подготовке.

Метапредметные

- Повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;
- Расширять свой спортивный кругозор, участвуя в спортивных сборах

Личностные

- Будут демонстрировать 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 – государственный язык РФ, 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

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2	Техника и тактика спортивного ориентирования	16	4	12	Тест, контрольная дистанция, участие в соревнованиях
3	Общая и специальная физическая подготовка	14	3	11	Сдача нормативов
4	Туристская подготовка	6	2	4	Участие в полевых сборах
5	Итоговое занятие	2		2	Беседа
	ИТОГО	40	10	30	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

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

Практика – 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».

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.

Тема 4. Туристская подготовка

Теория Особенности постановки палаточного лагеря и бивуака, организация полевого быта.

Практика постановки палаточного лагеря и бивуака, безопасное ведение полевого быта.

Тема 5. Итоговое занятие

Теория -

Практика Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. План работы. Техника построения вариантов прохождения дистанций, виды ориентиров. Контрольная дистанция в заданном направлении, анализ прохождения по выбору вариантов и по скорости движения. Дневник тренировочного процесса. ОФП: упражнения для разминки, кроссовая подготовка. Туристская подготовка: снаряжение для похода, правильный сбор рюкзака.	4		
2	Линейные ориентиры, движение вдоль них и с опорой на них. Прохождение дистанции в заданном направлении с элементами выбора «Гроздь» с опорой на линейные ориентиры. СФП: упражнения на развитие силы мышц корпуса.	4		
3	Площадные ориентиры, движение вдоль, пересечение их. Прохождение дистанции «Нитка» с опорой на площадные ориентиры. ОФП: кроссовая подготовка, упражнения на развитие ловкости. Туристская подготовка: правила безопасности в походе, постановка палаток, организация бивуака.	4		
4	Точечные ориентиры, тактика их использования при построении прохождения дистанции. Прохождение дистанции в заданном направлении «Спринт». ОФП: упражнения на развитие мышц стопы, профилактика травмирования при беге по пересеченной местности.	4		
5	Контрольная дистанция, анализ прохождения, ведение дневника тренировочного процесса. ОФП: кросс, спортивные игры. Туристская подготовка: костровое оборудование, приготовление пищи в полевых условиях.	4		
6	Построение нитки ориентиров для движения по дистанции. Прохождение дистанции в заданном направлении с элементами дистанции «Нитка». СФП: упражнения для повышения скорости и выносливости, интервалы. Туристская подготовка: организация быта в полевых условиях.	4		
7	Техника построения азимута, отработка навыка движения по азимуту. Прохождение дистанции «Азимуталка», анализ выполнения. СФП: упражнения на развитие скорости, эстафеты. Туристская подготовка: организация быта в полевых условиях.	4		
8	Азимутальный бег, техника построения и движения по дистанции с использованием азимута. Прохождение дистанции в заданном направлении «Кросс-лонг», анализ выполнения. ОФП: командные спортивные игры.	4		
9	Тактика и стратегия выбора вариантов прохождения дистанции с использованием разных приёмов. Прохождение комбинированной дистанции с использованием разных элементов «Нитка», «Гроздь», «Азимуталка», анализ прохождения. ОФП: упражнения для восстановления мышц от нагрузок, растяжка, самомассаж.	4		
10	Контрольная дистанция в заданном направлении «Кросс-классика», анализ прохождения. Ведение дневника тренировок. Итоговое занятие: анализ результатов. Туристская подготовка: сбор бивуака, подготовка снаряжения к хранению, уборка места лагеря.	4		

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	ИТОГО	40		

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. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
3. З.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.

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.

Интернет-ресурсы

1. Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге и Ленинградской области - <https://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, O3 – 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

Показатель	0	1	2
ОЗ Туристическая подготовка	не знает снаряжение, не умеет управляться с туристическим оборудованием, может организовать свой полевой быт	знает снаряжение, не умеет управляться с туристическим оборудованием, может организовать свой полевой быт	знает снаряжение, умеет управляться с туристическим оборудованием, может организовать свой полевой быт
Р1 Повышение физическое развитие	не сдал контрольные нормативы	сдал контрольные нормативы на уровень ниже среднего	сдал контрольные нормативы
Р2 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
В1 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
В2 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 программы

Диагностика дополнительной общеразвивающей программы «Ориентирование. Интенсив»

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
		О1	О2	О3	Р1	Р2	В1	В2	
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.

Приложение 1

Входная диагностика для поступления на программу «Ориентирование. Интенсив», 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.