

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АКАДЕМИЯ ТАЛАНТОВ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
Экспертного совета  
ГБНОУ «Академия талантов»  
от «28»\_декабря\_2022 г.  
Протокол № 2/ЭС

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического совета  
ГБНОУ «Академия талантов»  
от «29»\_августа\_2023 г.  
Протокол № 4/23

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБНОУ «Академия талантов»  
от «30»\_августа\_2023 г.  
№ 30081

\_\_\_\_\_ И.В. Пильдес

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
Методического объединения  
ГБНОУ «Академия талантов»  
от «25»\_августа\_2023 г.  
Протокол № 2/23

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
– «Профильная смена» (в формате интенсивной профильной образовательной программы)  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Срок освоения – 5 дней  
Объем освоения – 26 часов  
Возраст обучающихся – 10-15 лет

**Разработчики:**

**УТВЕРЖДЕНА**

Научно-методическим советом  
ГБНОУ «Балтийский берег»  
от «28»\_августа\_2023 г.

Егоров Андрей Викторович, тренер ГБУ СШОР  
Пушкинского района Санкт-Петербурга, педагог  
дополнительного образования

Егорова Елена Георгиевна, педагог  
дополнительного образования ГБУ ДО Дворец  
творчества Пушкинского района

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции или количеству набранных очков.

Основной целью проведения профильной программы «Спортивное ориентирование» для юных ориентировщиков Санкт-Петербурга является формирование на постоянной основе конкурентно способной сборной команды Санкт-Петербурга младшего возраста для участия в официальных стартах Всероссийского и международного уровня, участники которой используют приобретённый навык взаимодействия и взаимопомощи в различных ситуациях, связанных с тренировочными и соревновательными процессами вида спорта «Спортивное ориентирование».

В рамках программы предполагаются мероприятия для развития командного взаимодействия («Тимбилдинг»), насыщенный тренировочный распорядок смены, обмен тренировочным и соревновательным опытом, изучение опыта спортивной деятельности известных спортсменов, теоретические занятия с картографическим материалом, таблицами «Условные знаки» и «Знаки легенд», использование современных электронных методов определения результатов, использование компьютерных программ отслеживания передвижения участников на местности с анализом их действий в условиях соревновательного ритма. Безопасность и контроль за юными спортсменами на лесных дистанциях обеспечиваются проверкой навыка одновременного использования карты и компаса, умением применять «аварийные» выходы из районов тренинга к местам сбора участников, ежедневным обязательным использованием средств связи со спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы, GPS-треккеры).

**Направленность программы: физкультурно-спортивная**, так как направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья.

### **Актуальность реализации**

В настоящее время спортивное ориентирование как вид спорта находится в условиях динамического развития на территории России, ежегодно проводится более 50 спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня. Занятия ориентированием способствует умственному и физическому развитию, оказывают всестороннее (образовательное, воспитательное, оздоровительное, развивающее) влияние на личность занимающегося. Спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение, развивает умения и навыки во множестве профессий. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении поставленной цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на спортсменов возрастных групп М12, Ж12, М14, Ж14 (10-15 лет): по 4-5 человек из каждой возрастной группы, участвовавших в ранговых стартах для формирования списка участников:

1. 10.09.2023 Первенство СПб, кросс-лонг, Каннельярви.
2. 01.10.2023 Первенство СПб, кросс-классика общий старт, Аньялово.
3. 08.10.2023 «Невский спринт», кросс-спринт, Сосновка (для МЖ14 гандикап).

Ранг определяется по сумме двух лучших мест (из трех стартов) из числа спортсменов Санкт-Петербурга. При равенстве суммы мест преимущество имеет спортсмен, имеющий более высокое место в ранге спортсменов Санкт-Петербурга 2023 г. По одному спортсмену из каждой возрастной группы могут быть включены в список по решению тренерского совета Санкт-Петербурга в кроссовых дисциплинах. В случае отказа спортсмена от участия в смене право включения в список получает следующий по рангу спортсмен из данной возрастной группы.

Программа имеет углубленный уровень освоения материала.

#### **Объем и сроки освоения программы**

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на 26 часов обучения в интенсивном формате (5 дней реализации) на базе ДООЛ «Молодёжное», ГБНОУ «Балтийский берег».

#### **Режим занятий**

5 дней в интенсивном формате (с учетом дня выезда). Распределение учебных часов по дням соответствует календарно-тематическому плану:

- 1 день – 4 академических часа,
- 2 день – 6 академических часов,
- 3 день – 6 академических часов,
- 4 день – 6 академических часов,
- 5 день – 4 академических часа.

#### **Цели и задачи программы**

**Целью реализации Программы** является формирование на постоянной основе конкурентно способной сборной команды Санкт-Петербурга младшего возраста для участия в официальных стартах Всероссийского и международного уровня.

Для достижения поставленной цели при реализации Программы решаются следующие **задачи**:

##### *Обучающие:*

- сформировать теоретические знания по картографическому материалу, таблицам «Условные знаки» и «Знаки легенд»;
- сформировать и развить эффективные навыки одновременного использования карты и компаса;
- сформировать навыки самостоятельного определения целей своей деятельности, постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной и научно-исследовательской деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией;
- обучить основам техники применения «аварийных» выходов из районов тренинга к местам сбора участников, использования средств связи со спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы, GPS-трекеры).

##### *Развивающие:*

- развить умение применять полученные теоретические знания на практике;

##### *Воспитательные:*

- воспитать уважительное отношение к научному знанию;

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты*

- развито умение применять полученные теоретические знания на практике,
- воспитано уважительное отношение к научному знанию;

### *Метапредметные результаты*

- сформированы навыки самостоятельного определения целей своей деятельности, постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной и научно-исследовательской деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией;

### *Предметные результаты*

- сформированы теоретические знания по картографическому материалу, таблицам «Условные знаки» и «Знаки легенд»;
- сформированы и развиты эффективные навыки одновременного использования карты и компаса;
- обучены основам техники применения «аварийных» выходов из районов тренинга к местам сбора участников, использования средств связи со спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы, GPS-трекеры).

## Организационно-педагогические условия реализации

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации**

**Условия набора:** к участию в профильной смене допускаются обучающиеся образовательных организаций Санкт-Петербурга, которые являются спортсменами возрастных групп М12, Ж12, М14, Ж14 (10-15 лет): по 4-5 человек из каждой возрастной группы, участвовавших в ранговых стартах для формирования списка участников:

1. 10.09.2023 Первенство СПб, кросс-лонг, Каннельярви.
2. 01.10.2023 Первенство СПб, кросс-классика общий старт, Аньялово.
3. 08.10.2023 «Невский спринт», кросс-спринт, Сосновка (для МЖ14 гандикап),

заявившие в добровольном порядке свое намерение участвовать в мероприятиях смены в срок, установленный Региональным центром выявления и поддержки одаренных детей Санкт-Петербурга, и прошедшие предварительный отбор по критериям и условиям, установленным в Положении о порядке организации обучения по дополнительным образовательным программам – «Профильные смены» (в формате интенсивной профильной образовательной программы) в Региональном центре выявления и поддержки одаренных детей в области искусства, спорта, образования и науки Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Академия талантов» Санкт-Петербурга. Отбор на смену осуществляется на основе рейтинга, выстроенного за достижения по сумме двух лучших мест (из четырёх стартов) из числа спортсменов Санкт-Петербурга. При равенстве суммы мест преимущество имеет спортсмен, имеющий более высокое место в ранге спортсменов Санкт-Петербурга 2023 г. По одному спортсмену из каждой возрастной группы могут быть включены в список по решению тренерского совета Санкт-Петербурга в кроссовых дисциплинах. В случае

отказа спортсмена от участия в смене право включения в список получает следующий по рангу спортсмен из данной возрастной группы

#### **Условия формирования групп:**

В Программе одновременно принимают участие 20 обучающихся (2 разновозрастные группы обучающихся, разделенных по возрастному признаку).

**Формы организации и проведения занятий:** занятия проводятся для всей группы учащихся по аудиториям и на природе.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (объяснение нового материала, тренировки).

#### **Материально-техническое оснащение программы**

**1. Учебное пространство:** помещения для проведения лекционных занятий для 10 человек (2) и практических занятий для 10 человек (2), спортивный зал;

**2. Оборудование:** ноутбуки с доступом к Интернету, установленным на них необходимым ПО и возможностью проводить видеотрансляции, видеозаписи трансляций (2 шт.), принтер (цвет.), проектор/экран для демонстрации иллюстративного материала на аудиторию до 20 человек, презентер, маркерная доска; компасы (20 шт.), спортивные часы (20 шт.), GPS-трекеры (20 шт), игровой комплект «ERASER» серии «SPECIAL» для лазертага (10 шт).

**3. Раздаточный материал:** бумага А4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, цветные маркеры для досок, бейджи (25 шт.), папка-планшет (25 шт.), тренировочные раздаточные и демонстративный материалы (картографический материал, таблицы «Условные знаки» и «Знаки легенд»);

**4. Кадровое обеспечение:** педагоги-организаторы, педагоги дополнительного образования, тьюторы, эксперты профильных направлений, специалисты IT-отдела (помощь в случае необходимости настройки техники и переоборудования помещений, техническое администрирование образовательного процесса).

Педагоги профильной программы:

- Егорова Елена Георгиевна, педагог дополнительного образования ГБУ ДО Дворец творчества Пушкинского района;
- Егоров Андрей Викторович, педагог дополнительного образования ГБУ ДО Дворец творчества Пушкинского района;
- Куприенко Денис Васильевич, Физико-технический институт им. А.Ф. Иоффе Российской академии наук, старший научный сотрудник, мастер спорта по спортивному ориентированию;
- Мурнина Анастасия Игоревна, педагог - организатор ГБНОУ «Академия талантов»;
- Еремина Татьяна Сергеевна, педагог - организатор ГБНОУ «Академия талантов».

**Учебный план (26 часов)**

| №<br>п/п | Название раздела, темы  | Количество часов |          |           | Формы<br>контроля/аттестации  |
|----------|---|------------------|----------|-----------|---|
|          |   | Всего            | Теория   | Практика  |   |
| 1.       | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | 3                | 0        | 3         | Пед.наблюдение, обсуждение, практическое выполнение спортивных упражнений |
| 2.       | Игры на знакомство и взаимодействие. Работа со спортивными картами              | 1                | 0        | 1         |   |
| 3.       | Спортивные игры   | 2                | 0        | 2         |   |
| 4.       | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами                       | 2                | 0        | 2         |   |
| 5.       | Выезд на карту. Пухтолова гора. Петли. Отметка компостером                      | 1                | 0        | 1         |   |
| 6.       | Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером                      | 2                | 0        | 2         |   |
| 7.       | Занятие по легендам спортивных карт   | 1                | 0        | 1         |   |
| 8.       | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор                                       | 2                | 0        | 2         |   |
| 9.       | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-спринт                                      | 1                | 0        | 1         |   |
| 10.      | Разбор вариантов дистанции «по выбору»  | 1                | 0        | 1         |   |
| 11.      | Встреча с одним из ведущих спортсменов страны                                   | 1                | 0        | 1         |   |
| 12.      | Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг                                      | 2                | 0        | 2         |   |
| 13.      | Выезд на карту. Поселок Поляны. Отметка с использованием программы «GPS-трекер» | 1                | 0        | 1         |   |
| 14.      | Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»                       | 2                | 0        | 2         |   |
| 15.      | Лазертаг: игра «Командная дуэль»  | 1                | 0        | 1         |   |
| 16.      | Семинар по итогам тренировочных выездов. Вопросы и ответы                       | 1                | 0        | 1         |   |
| 17.      | Игра на местности «Тропа пилигрима»   | 2                | 0        | 2         |   |
|          | Всего:  | <b>26</b>        | <b>0</b> | <b>26</b> |   |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы – Профильная смена  
(в формате интенсивной профильной образовательной программы)  
«Спортивное ориентирование»

| <b>Год обучения</b> | <b>Дата начала занятий</b> | <b>Дата окончания занятий</b> | <b>Кол-во учебных недель</b> | <b>Кол-во учебных дней</b> | <b>Кол-во учебных часов</b> | <b>Режим занятий</b>  |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---|
| 2023-2024           | 16.10.2023                 | 20.10.2023                    | 1                            | 5                          | 26                          | 5 дней в интенсивном формате (с учетом дня выезда). Распределение учебных часов по дням соответствует календарно-тематическому плану:<br>1 день – 4 академических часа,<br>2 день – 6 академических часов,<br>3 день – 6 академических часов,<br>4 день – 6 академических часов,<br>5 день – 4 академических часа |

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГБНОУ «Академия талантов»  
от «30»\_августа\_2023 г.  
№ 30081

\_\_\_\_\_ И.В. Пильдес

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **«Спортивное ориентирование»**

#### **Цели и задачи программы**

**Целью реализации Программы** является формирование на постоянной основе конкурентно способной сборной команды Санкт-Петербурга младшего возраста для участия в официальных стартах Всероссийского и международного уровня.

Для достижения поставленной цели при реализации Программы решаются следующие задачи:

##### *Обучающие:*

- сформировать теоретические знания по картографическому материалу, таблицам «Условные знаки» и «Знаки легенд»;
- сформировать и развить эффективные навыки одновременного использования карты и компаса;
- сформировать навыки самостоятельного определения целей своей деятельности, постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной и научно-исследовательской деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией;
- обучить основам техники применения «аварийных» выходов из районов тренинга к местам сбора участников, использования средств связи со спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы, GPS-трекеры).

##### *Развивающие:*

- развить умение применять полученные теоретические знания на практике;

##### *Воспитательные:*

- воспитать уважительное отношение к научному знанию;

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные результаты*

- развито умение применять полученные теоретические знания на практике;
- воспитано уважительное отношение к научному знанию;

##### *Метапредметные результаты*

- сформированы навыки самостоятельного определения целей своей деятельности, постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной



и научно-исследовательской деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией;

#### *Предметные результаты*

- сформированы теоретические знания по картографическому материалу, таблицам «Условные знаки» и «Знаки легенд»;
- сформированы и развиты эффективные навыки одновременного использования карты и компаса;
- обучены основам техники применения «аварийных» выходов из районов тренинга к местам сбора участников, использования средств связи со спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы, GPS-трекеры).

### **Содержание обучения**

**Тема 1.** Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ

**Практика.** Бег в переменном темпе по равнинной и слабопересеченной местности.

**Тема 2.** Игры на знакомство и взаимодействие. Работа со спортивными картами

**Практика.** Игры на установление коммуникации. Работа со спортивными картами: держание карты, сопоставление карты с местностью, снятие азимута, выдерживание азимута.

**Тема 3.** Спортивные игры

**Практика.** Спортивные игры на развитие выносливости, быстроты, ловкости.

**Тема 4.** Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами

**Практика.** Правила ориентирования на коротких этапах, разбор ошибок.

**Тема 5.** Выезд на карту. Пухтолова гора. Петли. Отметка компостером

**Практика.** Спортивное ориентирование на местности в районе Пухтоловой горы на короткие дистанции. Отметка компостером.

**Тема 6.** Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером

**Практика.** Спортивное ориентирование на местности в районе Пухтоловой горы на длинные дистанции. Отметка компостером.

**Тема 7.** Занятие по легендам спортивных карт

**Практика.** Занятие по легендам спортивных карт.

**Тема 8.** Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор

**Практика.** Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор. Прохождение трассы через расположенные на местности и отмеченные на спортивной карте КП в произвольном порядке. Выбор КП и порядок их прохождения по усмотрению спортсмена.

**Тема 9.** Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-спринт

**Практика.** Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-спринт. Спринт Tempo TrialO — проводится на дистанции, состоящей из одних Тайм-КП. Тайм-КП – это контрольный пункт, на котором фиксируется время принятия решения спортсменом. Всю дистанцию участник преодолевает за 15-30 минут (в зависимости от количества и разброса контрольных пунктов).

**Тема 10.** Разбор вариантов дистанции «по выбору»

**Практика.** Спортивные соревнования по выбору могут проводиться по трем вариантам:

вариант А — прохождение заданного количества КП из числа обозначенных на спортивной карте;  
вариант Б — прохождение наибольшего количества КП за назначенное зачетное время;  
вариант В — прохождение всех КП, нанесенных на карту спортсмена.

**Тема 11.** Встреча с одним из ведущих спортсменов страны

**Практика.** Встреча в формате «рассказ, вопрос-ответ» с ведущим спортсменом страны.

**Тема 12.** Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг

**Практика.** Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг. Местность для кросс - лонг (Long distance или просто длинная дистанция) должна предполагать возможность планирования длинных этапов (более 1,5км) с различными вариантами движения и обходными путями. Площадь карты должны быть достаточной для таких этапов с обходными путями.

**Тема 13.** Выезд на карту. Поселок Поляны. Отметка с использованием программы «GPS-трекер»

**Практика.** Выезд на карту. Поселок Поляны. Отметка с использованием программы «GPS-трекер».

**Тема 14.** Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»

**Практика.** Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер».

**Тема 15.** Лазертаг: игра «Командная дуэль»

**Практика.** Лазертаг: игра «Командная дуэль».

**Тема 16.** Семинар по итогам тренировочных выездов. Вопросы и ответы

**Практика.** Семинар по итогам тренировочных выездов. Вопросы и ответы

**Тема 17.** Игра на местности «Тропа пилигрима»

**Практика.** Игра на местности «Тропа пилигрима» с использованием картографического материала и приёмов ориентирования на местности.

**Календарно-тематический план по Программе  
«Спортивное ориентирование»**

| №   | Тема занятия  | Количество часов |          | Дата занятий   |      |
|-----|---|------------------|----------|--|------|
|     |   | Теория           | Практика | План   | Факт |
| 1.  | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | 0                | 3        | 17.10.2023 – 1 ч<br>18.10.2023 – 1 ч<br>19.10.2023 – 1 ч |      |
| 2.  | Игры на знакомство и взаимодействие. Работа со спортивными картами              | 0                | 1        | 16.10.2023   |      |
| 3.  | Спортивные игры   | 0                | 2        | 17.10.2023 – 1 ч<br>19.10.2023 – 1 ч.                    |      |
| 4.  | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами                       | 0                | 2        | 16.10.2023   |      |
| 5.  | Выезд на карту. Пухтолова гора. Петли. Отметка компостером                      | 0                | 1        | 16.10.2023   |      |
| 6.  | Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером                      | 0                | 2        | 17.10.2023   |      |
| 7.  | Занятие по легендам спортивных карт   | 0                | 1        | 17.10.2023   |      |
| 8.  | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор                                       | 0                | 2        | 18.10.2023   |      |
| 9.  | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-спринт                                      | 0                | 1        | 17.10.2023   |      |
| 10. | Разбор вариантов дистанции «по выбору»  | 0                | 1        | 18.10.2023   |      |
| 11. | Встреча с одним из ведущих спортсменов страны                                   | 0                | 1        | 19.10.2023   |      |
| 12. | Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг                                      | 0                | 2        | 18.10.2023   |      |
| 13. | Выезд на карту. Поселок Поляны. Отметка с использованием программы «GPS-трекер» | 0                | 1        | 19.10.2023   |      |
| 14. | Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»                       | 0                | 2        | 19.10.2023   |      |
| 15. | Лазертаг: игра «Командная дуэль»  | 0                | 1        | 20.10.2023   |      |
| 16. | Семинар по итогам тренировочных выездов. Вопросы и ответы                       | 0                | 1        | 20.10.2023   |      |
| 17. | Игра на местности «Тропа пилигрима»   | 0                | 2        | 20.10.2023   |      |

**Оценка реализации программы и образовательные результаты**

По итогам реализации программы предусмотрено проведение итогового контроля в формате игры на местности «Тропа пилигрима» с использованием картографического материала и приёмов ориентирования на местности. Образовательным результатом является развитый навык успешного ориентирования, что также отражается в процессе реализации

программы и в дальнейшем – через участие в конкурсах всероссийского и международного уровней.

### Формы постпрограммного (тьюторского) сопровождения обучающихся

Информационная поддержка осуществляется через публикацию и предоставление участникам профильных смен свободного доступа к информационным ресурсам Программы (презентации, видеозаписи лекций и прочие материалы) на официальном сайте Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей. Взаимодействие с участниками профильной смены происходит посредством живого общения, а также в социальной сети VK.c

### Методическое и оценочные материалы

| № п/п | Раздел/тема  | Форма деятельности обучающихся   | Приемы и методы  | Дидактический материал   | Формы контроля/аттестации                     |
|-------|--|--|--|--|---|
| 1.    | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ       | Получение и систематизация новых знаний, практическое выполнение спортивных упражнений | <u>Приемы:</u><br>объяснительно-иллюстративный, самооценка, частично-поисковый.                          | литература, фото-, видео-, текстовые материалы, цифровые материалы, презентации, электронные и Интернет ресурсы. | практическое выполнение спортивных упражнений |
| 2.    | Игры на знакомство и взаимодействие. Работа со спортивными картами |  | <u>Эмоциональные методы:</u><br>поощрение, создание ситуации успеха.                                     |  |   |
| 3.    | Спортивные игры  |  | <u>Познавательные:</u><br>слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии.                           |  |   |
| 4.    | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) вариантами с          |  | <u>Социальные методы:</u><br>создание ситуации взаимопомощи, обмен мнениями.<br><br><u>Практические:</u> |  |   |

|     |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|---|--|--|
| 5.  | Выезд на карту.<br>Пухтолова гора.<br>Петли. Отметка компостером |  | дискуссия,<br>разбор нового материала,<br>прохождение дистанций |  |  |
| 6.  | Выезд на карту.<br>Пухтолова гора.<br>Нитка. Отметка компостером |  |   |  |  |
| 7.  | Занятие по легендам спортивных карт                              |  |   |  |  |
| 8.  | Выезд на карту.<br>Озеро Комонь.<br>Кросс-выбор                  |  |   |  |  |
| 9.  | Выезд на карту.<br>Озеро Комонь.<br>Кросс-спринт                 |  |   |  |  |
| 10. | Разбор вариантов дистанции «по выбору»                           |  |   |  |  |
| 11. | Встреча с одним из ведущих спортсменов страны                    |  |   |  |  |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 12. | Выезд на карту.<br>Поселок<br>Поляны. Кросс-<br>лонг   |  |  |  |  |
| 13. | Выезд на карту.<br>Поселок<br>Поляны.<br>Отметка с<br>использованием<br>программы<br>«GPS-трекер»  |  |  |  |  |
| 14. | Разбор<br>вариантов<br>дистанции лонга<br>в программе<br>«GPS-трекер»  |  |  |  |  |
| 15. | Лазертаг: игра<br>«Командная<br>дуэль»   |  |  |  |  |
| 16. | Семинар по<br>итогам<br>тренировочных<br>выездов.<br>Вопросы и<br>ответы   |  |  |  |  |
| 17. | Игра на<br>местности<br>«Тропа<br>пилигрима» с<br>использованием<br>картографическо<br>го материала и<br>приёмов<br>ориентирования<br>на местности |  |  |  |  |

### **Мониторинг реализации программы:**

#### **Методы проверки, оценки знаний и исполнительских навыков:**

Проверка и оценка знаний и навыков учащихся являются неотъемлемой и важной составляющей частью процесса обучения, они строятся на принципах систематичности и проводятся в течение всего процесса обучения.

В ходе реализации программы используются входной, текущий, итоговый контроль.

**Входной контроль** – рейтинговая система.

**Текущий контроль** - проводится в течение всего процесса обучения в форме педагогического наблюдения.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе в форме итоговой игры на местности «Тропа пилигримма» с последующей экспертной оценкой.

Итоговое оценивание осуществляется педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов».

#### **Критерии оценки освоения программы (итоговое оценивание)**

| <b>№</b> | <b>Критерий оценивания</b>   | <b>Мнение педагога</b> |
|----------|--|------------------------|
| 1.       | умение применять полученные теоретические знания на практике   | 1 2 3 4 5              |
| 2.       | сформированность теоретических знаний по картографическому материалу, таблицам «Условных знаков» и «Знаков легенд»   | 1 2 3 4 5              |
| 3.       | сформированность и развитость эффективных навыков одновременного использования карты и компаса   | 1 2 3 4 5              |
| 4.       | уровень овладения основами техники применения «аварийных» выходов из районов тренинга к местам сбора участников, использования средств связи со спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы, GPS-трекеры).                       | 1 2 3 4 5              |
| 5.       | уважительное отношение к научному знанию   | 1 2 3 4 5              |
| 6.       | сформированность навыков самостоятельного определения целей своей деятельности, постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной и научно-исследовательской деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией | 1 2 3 4 5              |

#### **Уровни усвоения программы:**

**30 – 36 баллов.** Высокий уровень. Уверенное знание теоретического материала и умения применить его на практике.

**13-29 баллов.** Средний уровень освоения программы.

**6-12 баллов.** Низкий уровень. Программа не усвоена в полном объеме.

### Диагностическая карта оценки результатов

| №   | ФИ обучающегося | Критерии оценки  |  |   |   |  |   | Средний балл |
|-----|-----------------|--|--|---|---|--|---|--------------|
|     |                 | умение применять полученные теоретические знания на практике | сформированность теоретических знаний по картографическому материалу, таблицам «Условных знаков» и «Знаков легенд» | сформированность развитость эффективных навыков одновременного использования карт и компаса | уровень овладения основами техники применения «аварийных» выходов из районов тренировок к местам сбора участников, использования средств связи спортсменом, находящимся на дистанции (телефоны, смартфоны, спортивные часы GPS-трекеры) | уважительное отношение к научному знанию | сформированность навыков самостоятельного определения целей своей деятельности постановки и формулирования для себя новых задач в обучении, познавательной и научно-исследовательской деятельности, обеспечивающие овладение учебно-познавательной компетенцией |              |
| 1.  |                 |  |  |   |   |  |   |              |
| 2.  |                 |  |  |   |   |  |   |              |
| 3.  |                 |  |  |   |   |  |   |              |
| 4.  |                 |  |  |   |   |  |   |              |
| ... |                 |  |  |   |   |  |   |              |
|     |                 |  |  |   |   |  |   |              |

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и группы в целом, делая вывод о прохождении учащимися программы.



## **Информационные источники**

### **Литература для педагогов**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Ширинян А.А. Спортивное ориентирование. Практикум по топографии и ориентированию на местности. Изд.: Лань, 2023. – 48 с.
3. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие. Изд.: Советский спорт, 2022. – 112 с.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования. Изд.: Юрайт, 2023 . – 329 с.

### **Литература для обучающихся**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Ширинян А.А. Спортивное ориентирование. Практикум по топографии и ориентированию на местности. Изд.: Лань, 2023. – 48 с.

### **Интернет-источники**

1. <http://azimut-o.ru/> журнал «Азимут»
2. <http://www.rufso.ru/index.php?rubric=federaciya> – Федерация спортивного ориентирования России
3. <http://oren-orient.narod.ru/map/karta/index.htm> В.М. Алешин. Карта в спортивном ориентировании
4. <http://legend-bryansk.narod.ru/SpOr/2017/Orient2017.pdf> Кудинов В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов – ориентировщиков
5. <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015> Уховский Ф.С. Методика обучения ориентированию

### **Электронные ресурсы**

1. <https://regiocenterspb.tilda.ws/> – Сайт Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 25.04.2022 № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 11.04.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2022 года);
- Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Академия талантов» Санкт-Петербурга; лицензией ГБНОУ «Академия талантов» на образовательную деятельность; Положения о порядке организации обучения по дополнительным образовательным программам – «Профильные смены» (в формате интенсивной профильной

образовательной программы) в Региональном центре выявления и поддержки одаренных детей в области искусства, спорта, образования и науки Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Академия талантов» Санкт-Петербурга и другими локальными актами учреждения.

**Расписание профильной смены  
«Спортивное ориентирование»**

**1 группа**

| <b>Время</b>      | <b>Содержание</b>   | <b>Педагоги</b> |
|-------------------|---|-----------------|
| <b>16 октября</b> |   |                 |
| 15:30 – 16:15     | Игры на знакомство и взаимодействие. Работа со спортивными картами              | Куприенко Д.В.  |
| 16:25 – 17:10     | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами                       | Куприенко Д.В.  |
| 17:20 – 18:05     | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами                       | Куприенко Д.В.  |
| 18:15 – 19:00     | Выезд на карту. Пухтолова гора. Петли. Отметка компостером                      | Куприенко Д.В.  |
| <b>17 октября</b> |   |                 |
| 08:00 – 08:45     | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | Куприенко Д.В.  |
| 10:00 -10:45      | Спортивные игры   | Куприенко Д.В.  |
| 11:00 – 11:45     | Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером                      | Куприенко Д.В.  |
| 12:00 – 12:45     | Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером                      | Куприенко Д.В.  |
| 15:30 – 16:15     | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс- спринт                                     | Куприенко Д.В.  |
| 16:25 – 17:10     | Занятие по легендам спортивных карт   | Куприенко Д.В.  |
| <b>18 октября</b> |   |                 |
| 08:00 – 08:45     | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | Куприенко Д.В.  |
| 10:00 -10:45      | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор                                       | Куприенко Д.В.  |
| 11:00 – 11:45     | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор                                       | Куприенко Д.В.  |
| 12:00 – 12:45     | Разбор вариантов дистанции «по выбору»  | Егорова Е.Г.    |
| 15:30 – 16:15     | Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг                                      | Куприенко Д.В.  |
| 16:25 – 17:10     | Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг                                      | Куприенко Д.В.  |
| <b>19 октября</b> |   |                 |
| 08:00 – 08:45     | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | Егорова Е.Г.    |
| 10:00 -10:45      | Спортивные игры   | Куприенко Д.В.  |
| 11:00 – 11:45     | Выезд на карту. Поселок Поляны. Отметка с использованием программы «GPS-трекер» | Егорова Е.Г.    |
| 12:00 – 12:45     | Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»                       | Егорова Е.Г.    |
| 15:30 – 16:15     | Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»                       | Егорова Е.Г.    |
| 16:25 – 17:10     | Встреча с одним из ведущих спортсменов страны                                   | Егорова Е.Г.    |
| <b>20 октября</b> |   |                 |
| 08:00 – 08:45     | Лазертаг: игра «Командная дуэль»  | Егорова Е.Г.    |

|               |  |              |
|---------------|--|--------------|
| 10:00 -10:45  | Семинар по итогам тренировочных выездов. Вопросы и ответы  | Егорова Е.Г. |
| 11:00 – 11:45 | Игра на местности «Тропа пилигрима» с использованием картографического материала и приёмов ориентирования на местности | Егорова Е.Г. |
| 12:00 – 12:45 | Игра на местности «Тропа пилигрима» с использованием картографического материала и приёмов ориентирования на местности | Егорова Е.Г. |

## 2 группа

| Время             | Содержание  | Педагоги     |
|-------------------|---|--------------|
| <b>16 октября</b> |   |              |
| 15:30 – 16:15     | Игры на знакомство и взаимодействие. Работа со спортивными картами              | Егорова Е.Г. |
| 16:25 – 17:10     | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами                       | Егорова Е.Г. |
| 17:20 – 18:05     | Разбор перегонов коротких дистанций (петель) с вариантами                       | Егорова Е.Г. |
| 18:15 – 19:00     | Выезд на карту. Пухтолова гора. Петли. Отметка компостером                      | Егоров А.В.  |
| <b>17 октября</b> |   |              |
| 08:00 – 08:45     | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | Егорова Е.Г. |
| 10:00 -10:45      | Спортивные игры   | Егорова Е.Г. |
| 11:00 – 11:45     | Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером                      | Егорова Е.Г. |
| 12:00 – 12:45     | Выезд на карту. Пухтолова гора. Нитка. Отметка компостером                      | Егорова Е.Г. |
| 15:30 – 16:15     | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс- спринт                                     | Егоров А.В.  |
| 16:25 – 17:10     | Занятие по легендам спортивных карт   | Егоров А.В.  |
| <b>18 октября</b> |   |              |
| 08:00 – 08:45     | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | Егоров А.В.  |
| 10:00 -10:45      | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор                                       | Егоров А.В.  |
| 11:00 – 11:45     | Выезд на карту. Озеро Комонь. Кросс-выбор                                       | Егоров А.В.  |
| 12:00 – 12:45     | Разбор вариантов дистанции «по выбору»  | Егорова Е.Г. |
| 15:30 – 16:15     | Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг                                      | Егоров А.В.  |
| 16:25 – 17:10     | Выезд на карту. Поселок Поляны. Кросс-лонг                                      | Егоров А.В.  |
| <b>19 октября</b> |   |              |
| 08:00 – 08:45     | Кросс в переменном темпе. Беговые упражнения на рельефе. ОРУ                    | Егоров А.В.  |
| 10:00 -10:45      | Спортивные игры   | Егоров А.В.  |
| 11:00 – 11:45     | Выезд на карту. Поселок Поляны. Отметка с использованием программы «GPS-трекер» | Егоров А.В.  |

|                   |  |             |
|-------------------|--|-------------|
| 12:00 – 12:45     | Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»  | Егоров А.В. |
| 15:30 – 16:15     | Разбор вариантов дистанции лонга в программе «GPS-трекер»  | Егоров А.В. |
| 16:25 – 17:10     | Встреча с одним из ведущих спортсменов страны  | Егоров А.В. |
| <b>20 октября</b> |  |             |
| 08:00 – 08:45     | Лазертаг: игра «Командная дуэль»   | Егоров А.В. |
| 10:00 -10:45      | Семинар по итогам тренировочных выездов. Вопросы и ответы  | Егоров А.В. |
| 11:00 – 11:45     | Игра на местности «Тропа пилигрима» с использованием картографического материала и приёмов ориентирования на местности | Егоров А.В. |
| 12:00 – 12:45     | Игра на местности «Тропа пилигрима» с использованием картографического материала и приёмов ориентирования на местности | Егоров А.В. |