

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Рассмотрена  
Педагогическим  
советом ГБОУ  
«Балтийский берег»  
Протокол № 2  
от « 08 » 12 2023 г.

Рассмотрена  
Научно-  
методическим  
советом  
Протокол № 3  
от « 06 » 12 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Спортивное ориентирование:  
трейл-ориентирование»**

**Срок освоения: 12 дней**  
**Возраст обучающихся: 9-16 лет**

**Разработчики программы:**  
Волков Алексей Михайлович,  
к.п.н., методист ГКЦ ФСР, педагог-  
организатор ГКЦ ФСР.

Бибич Андрей Владимирович,  
педагог-организатор.

Воронина Елена Адольфовна,  
к.п.н., зав. методическим отделом

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование: трейл-ориентирование», (далее - Программа) подразумевает ознакомление с начальными навыками ориентирования на местности, учит работать с картой, компасом и имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся 9 - 16 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 программы:**

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. Содержание программы направлено на ознакомление с дисциплиной «трейл-ориентирование» как неотъемлемой части вида спорта «Спортивное ориентирования». Широкая доступность: соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 9 лет и заканчивая 70 и старше, в том числе и среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), захватывающая «борьба», красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на трассе, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых участников.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительного потенциала ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться на местности - навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрота реакции, скорость принятия решений. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Программа отвечает задачам, поставленным в Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р) в части обновления содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства; обеспечения условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре; реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта; внедрения системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

Так как некоторые дисциплины этого вида спорта не требуют больших физических усилий, программа доступна для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей. Спортивным ориентированием могут заниматься дети с ОВЗ. Занятия ориентированием могут проводиться как в закрытом помещении, так и на открытом воздухе. Пространство для занятий не имеет жёстких требований, кроме безопасности для занимающихся. В этом виде спорта не существует периода межсезонья. Отдельные занятия могут быть реализованы с использованием дистанционных технологий, разработанных, отлаженных и используемых на практике с 2020 года.

Ориентирование - один из способов поддержания хорошей физической формы совмещённое с интеллектуальной деятельностью. Постоянное движение во время тренировок улучшает общее физическое состояние, закаляет не только организм, но и нервную систему. Занятия спортивным ориентированием являются пропагандой ЗОЖ.

### **Отличительные особенности программы**

- краткосрочный характер (программа рассчитана на 36 часов, направлена на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в ориентировании на местности);
- возможность реализации программы в каникулярный период времени;
- новизна данной программы заключается в использовании дистанционных технологий проведения соревнований, разработанных авторами.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы:**

Объем программы – 36 часов. Срок освоения – 12 дней.

Занятия проходят 1 раз в день по 3 часа на протяжении 12 дней. Занятия проводятся по 45 минут с 10-минутным перерывом.

### **Цель программы:**

Развитие спортивных навыков обучающихся на основе овладения начальными знаниями, умениями и навыками в спортивном ориентировании.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- дать представление об общих положениях и правилах спортивного ориентирования;
- ознакомить с основными условными знаками спортивных карт и легендами контрольных пунктов;
- сформировать навыки работы с компасом и картой;

#### Развивающие:

- развивать скорость принятия решений;
- развивать умственные и физические качества;
- развивать навыки ориентирования на местности.

#### Воспитательные:

- воспитывать потребность в соблюдении режима дня и в регулярных занятиях спортом;
- воспитывать самостоятельность в принятии решений;
- воспитывать навыки коммуникативной культуры.

### Планируемые результаты освоения программы

Задачи	Ожидаемые результаты	Способы диагностики
<b>Предметные</b>		
Дать представление об общих положениях и правилах спортивного ориентирования	Знание основных положений и правил спортивного ориентирования	Тестирование
Ознакомить с основными условными знаками спортивных карт и легендами контрольных пунктов	Знание основных условных знаков спортивных карт и легенд контрольных пунктов	Тестирование
Формировать начальные навыки работы с компасом и картой	Начальные навыки чтения карты Навыки работы с компасом	Выполнение практических упражнений
<b>Метапредметные</b>		
Развивать скорость принятия решений, умственные и физические качества	Положительная динамика в развитии умственных и физических качеств	Педагогическое наблюдение

<b>Личностные</b>		
Воспитывать потребность в соблюдении режима дня и в регулярных занятиях спортом	Положительная динамика отношения обучающихся к занятию спортом	Педагогическое наблюдение
Воспитывать самостоятельность в принятии решений	Положительная динамика в принятии решений	Педагогическое наблюдение
Воспитывать навыки коммуникативной культуры	Положительная динамика отношения обучающихся к соперникам	Педагогическое наблюдение

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на русском языке.

**Программа реализуется по персонифицированному финансовому сертификату дополнительного образования.**

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:**

- возможна реализация программы с использованием сетевой формы (на основании договоров с образовательными организациями, располагающими необходимым материально-техническим обеспечением - помещениями и оборудованием);
- предполагается реализация программы в каникулярное время;
- программа предполагает возможности обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ;

- программа предполагает использование дистанционных компьютерных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- краткосрочный характер (программа рассчитана на 36 часов, направлена на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области спортивного ориентирования.
- вовлечение обучающихся в интересный вид спорта и пропаганда ЗОЖ.
- возможность реализации программы в каникулярный период времени.

Кроме того, программа ориентирована на решение ряда воспитательных задач, таких как развитие лидерских качеств, умения работать в команде и оказывать помощь своим партнерам. Отличительные особенности программы является то, что она даёт возможность каждому ребёнку заниматься спортивным ориентированием.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем физической подготовки, а также дети с ограниченными возможностями здоровья.

Все занятия программы составлены с учётом специфики детей в данной группе.

Набор в объединение производится в свободной форме, по желанию ребенка и с согласия его родителей.

Работа с детьми строится на принципах сотрудничества и уважительного отношения к личности ребенка. На занятиях особое внимание уделяется технике безопасности при ориентировании, личностному росту каждого обучающегося, умению выстраивать отношения в коллективе.

На каждом занятии учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку, подбираются персональные задания с учетом особенностей ребенка, выстраивается личная траектория успеха каждого ребенка.

**Условия приема на обучение:** специальных условий не предъявляется; на обучение принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой.

**Условия формирования групп:** как разновозрастные, так и разновозрастные группы.

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек.

**Формы проведения занятий:** занятия могут проводиться в формах спортивных занятий, соревнований, спортивных игр.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная (со всеми учащимися одновременно);
- групповая (в малых группах, в парах);
- коллективная (все обучающиеся одновременно решают поставленную задачу во взаимодействии).

**Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

**Материально-техническое оснащение:** компьютерный класс с проекционным оборудованием из расчета количества учеников; канцелярия: бумага, ручки, цветные карандаши; специализированное оборудование и инвентарь: компасы, картографические пособия и материалы, полигон (спортивная карта) территории вокруг здания ГБНОУ «Балтийский берег», помещения, призмы для разметки трассы, система электронной отметки SFR.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1. Спортивное ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
1.1	Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» и дисциплины «трейл-ориентирование».	5	3	2	Беседа
1.2	Основы топографической подготовки ориентировщика. Спортивная карта. Условные знаки. Легенды контрольных пунктов.	5	3	2	Выполнение теоретических и практических упражнений, педагогическое наблюдение, тестирование
	<b>Раздел 2. Специальная подготовка ориентировщика</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
2.1	Специальная техническая и тактическая подготовка ориентировщика. Онлайн трассы трейл-ориентирования.	13	1	12	Выполнение практических упражнений, педагогическое наблюдение
2.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика. Итоговое занятие.	13	1	12	Выполнение практических упражнений, Прохождение трассы на время.
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

УТВЕРЖДЕН

Приказом  
ГБНОУ «Балтийский берег»  
№ 121 от « 08 » декабря 2023

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Спортивное ориентирование: трейл-ориентирование»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1, группа 1	*	*	1	12	36	1 раз в день по 3 часа на протяжении 12 дней. Занятия проводятся по 45 минут с 10-минутным перерывом.

\*Дата начала и окончания занятий может быть уточнена.

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена  
Педагогическим  
советом ГБНОУ  
«Балтийский берег»  
Протокол № 2  
от « 08 » 12 2023 г.

Рассмотрена  
Научно-  
методическим  
советом  
Протокол № 3  
от « 06 » 12 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Спортивное ориентирование:**  
**трейл-ориентирование»**

**Срок освоения: 12 дней**  
**Возраст обучающихся: 9-16 лет**

**Разработчики программы:**  
Волков Алексей Михайлович,  
к.п.н., методист ГКЦ ФСР,  
педагог-организатор ГКЦ  
ФСР.  
Бибич Андрей Владимирович,  
педагог-организатор  
Воронина Елена Адольфовна,  
к.п.н., зав. методическим  
отделом



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Цель программы:**

Развитие спортивных навыков обучающихся на основе овладения начальными знаниями, умениями и навыками в спортивном ориентировании.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- дать представление об общих положениях и правилах спортивного ориентирования;
- ознакомить с основными условными знаками спортивных карт и легендами контрольных пунктов;
- сформировать навыки работы с компасом и картой;

#### Развивающие:

- развивать скорость принятия решений;
- развивать умственные и физические качества;
- развивать навыки ориентирования на местности.

#### Воспитательные:

- воспитывать потребность в соблюдении режима дня и в регулярных занятиях спортом;
- воспитывать самостоятельность в принятии решений;
- воспитывать навыки коммуникативной культуры.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Спортивное ориентирование**

**1.1 Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» и дисциплине «трейл-ориентирование».**

##### Теория

Обзор развития ориентирования. Правила по спортивному ориентированию. Техника Безопасности. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

##### Практические занятия

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

Протокол старта, протокол прохождения КП. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов.

##### Форма контроля

Беседа по изученному материалу.

**1.2. Основы топографической подготовки ориентировщика. Спортивная карта. Условные знаки. Легенды контрольных пунктов.**

##### Теория:

Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты,

используя толщину пальцев.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

#### Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

#### Форма контроля

Выполнение теоретических и практических упражнений, педагогическое наблюдение, тестирование.

### **Раздел 2. Специальная подготовка ориентировщика**

#### **2.1. Специальная техническая и тактическая подготовка ориентировщика. Онлайн трассы трейл-ориентирования.**

##### Теория

Техническая подготовка: техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: дополнительная привязка, задняя, последняя.

Тактическая Подготовка: действия ориентировщика на различных участках трассы. Отношение между скоростью бега и ориентированием. Последовательность действий при прохождении дистанции.

##### Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты по «большому пальцу».

Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты.

Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа), характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта), стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша), параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места), сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника. Прохождение онлайн трасс трейл-ориентирования: тренировочные полигоны и соревнования.

##### Форма контроля

Выполнение практических упражнений. Педагогическое наблюдение.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика. Итоговое занятие.**

##### Теория

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы:

постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства ориентировщиков. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

#### Практические занятия

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: ходьба в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

#### Форма контроля

Выполнение практических упражнений. Прохождение трассы на время.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Задачи	Ожидаемые результаты	Способы диагностики
<b>Предметные</b>		
Дать представление об общих положениях и правилах спортивного ориентирования	Знание основных положений правил спортивного ориентирования	Тестирование
Ознакомить с основными условными знаками спортивных карт и легендами контрольных пунктов	Знание основных условных знаков спортивных карт и легенд контрольных пунктов	Тестирование
Формировать начальные навыки работы с компасом и картой	Начальные навыки чтения карты Навыки работы с компасом	Выполнение практических упражнений
<b>Метапредметные</b>		

Развивать скорость принятия решений, умственные и физические качества	Положительная динамика в развитии умственных и физических качеств	Педагогическое наблюдение
---	---	---------------------------

<b>Личностные</b>		
Воспитывать потребность в соблюдении режима дня и в регулярных занятиях спортом	Положительная динамика отношения обучающихся к занятию спортом	Педагогическое наблюдение
Воспитывать самостоятельность в принятии решений	Положительная динамика в принятии решений	Педагогическое наблюдение
Воспитывать навыки коммуникативной культуры	Положительная динамика отношения обучающихся к соперникам	Педагогическое наблюдение

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название раздела, темы		Количество часов			Дата	
		Всего	Теория	Практика	План	Факт
<b>Раздел 1. Спортивное ориентирование</b>						
1	Введение. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование»	5	3	2		
2	Основы топографической подготовки ориентировщика. Спортивная карта. Условные знаки. Легенды контрольных пунктов.	5	3	2		
3	Специальная техническая и тактическая подготовка ориентировщика	13	1	12		
4	Специальная физическая подготовка ориентировщика. Итоговое занятие.	13	1	12		
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по Программе включает применение следующих **методов обучения**:

- методы, способствующие первичному усвоению материала (рассказ, показ, беседа, лекция);
- методы, способствующие закреплению и совершенствованию знаний (выполнение практических упражнений и теоретических тестов).

Обучение по программе включает применение следующих **образовательных технологий**:

- здоровьесберегающая образовательная технология, предполагающая проведение занятий с позиции здоровьесбережения: обстановка и гигиенические условия в кабинете; вариативность видов учебной деятельности и преподавания; темп занятия и нагрузка; наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся; физкультминутки и релаксационные упражнения; психологический климат на занятии; наличие на занятии эмоциональных разрядок и др.
- обучение в сотрудничестве (или обучение в малых группах, обучение в команде) - это одна из наиболее эффективных технологий личностно-ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учеником на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам.
- игровая технология, которая обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность данной формы образовательного взаимодействия. У обучающихся формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.
- технология проблемного обучения, предполагающая создание под руководством педагога проблемных противоречивых ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению.

### Перечень дидактических средств

- Таблица условных знаков.
- Методичка с тестами.
- Таблица символов КП.
- Карта ГБНОУ «Балтийский берег»
- План трассы

### Список литературы для педагога:

1. Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. Методическое пособие по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию) «Соревнование по чтению карт». Издание второе, исправленное и дополненное: – СПб.: ООО «Свое издательство», 2023.
2. Всё о ТрейлО: Сборник методических материалов для родителей и специалистов по точному ориентированию (ТрейлО) / Под редакцией М.Г. Приходько и канд. пед. наук

- А.М. Волкова. – СПб: Скифия-принт, 2017. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.: Академпринт, 2000.
3. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
  4. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
  5. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999.

#### 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. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
5. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
6. Универсальные тесты профессора Айзенка. – СПб.: Стелла, 1996.

#### Интернет-источники

№ п/п	Адрес сайта	Содержание
1	<a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>	Российское антидопинговое агентство
2	<a href="http://www.roc.ru/">http://www.roc.ru/</a>	Олимпийский комитет России
3	<a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>	Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
4	<a href="http://www.rufso.ru/">www.rufso.ru/</a>	Федерация спортивного ориентирования России
5	<a href="http://spbof.ru/ru/">http://spbof.ru/ru/</a>	Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга
6	<a href="https://fsr.balticbereg.ru/">https://fsr.balticbereg.ru/</a>	Городской координационный центр по физкультурно-спортивной работе с образовательными организациями Санкт-Петербурга ГБОУ «Балтийский берег»
7	<a href="http://www.o-site.spb.ru">www.o-site.spb.ru</a>	Ориентирование в Санкт-Петербурге
8	<a href="https://vk.com/spb_orient">https://vk.com/spb_orient</a>	Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru
9	<a href="http://www.moscompass.ru">www.moscompass.ru</a>	Лесные новости

#### Материалы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (электронные образовательные ресурсы)

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы
<b>Раздел 1. Спортивное ориентирование</b> Введение. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» и дисциплины трейл-ориентирование	<a href="https://rufso.ru/wpcontent/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf">https://rufso.ru/wpcontent/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf</a>  <a href="https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/12/ПРАВИЛА-ТРЕЙЛ-O.pdf">https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/12/ПРАВИЛА-ТРЕЙЛ-O.pdf</a>
<b>Раздел 1. Спортивное ориентирование</b> Основы топографической подготовки ориентировщика. Спортивная карта.	<a href="https://vk.com/app5671337_-7187499">https://vk.com/app5671337_-7187499</a>

Условные знаки. Легенды контрольных пунктов	
<b>Раздел 2. Специальная подготовка ориентировщика</b> Специальная техническая и тактическая подготовка ориентировщика	<a href="https://fsr.balticbereg.ru/deyatelnost-podrazdeleniya/sportivno-massovoe-napravlenie/43-2021-2022-uchebnyj-god/277-vserossijskie-igry-po-orientirovaniyu-tochnyj-azimut-2021-2022">https://fsr.balticbereg.ru/deyatelnost-podrazdeleniya/sportivno-massovoe-napravlenie/43-2021-2022-uchebnyj-god/277-vserossijskie-igry-po-orientirovaniyu-tochnyj-azimut-2021-2022</a>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль проводится по темам и предполагает наблюдение за соблюдением обучающимися техники безопасности и правил спортивного ориентирования, контроль точности выполнения упражнений, тестирование.

Итоговый контроль проходит в форме беседы по технике безопасности и правилам спортивного ориентирования; прохождения контрольной дистанции. Каждый участник должен пройти дистанцию из 15 контрольных пунктов в парке или на пришкольной территории и уложиться в контрольное время.

Оценка производится из расчета количества ошибок на дистанции и работы в рамках назначенного контрольного времени.

### Критерии оценки качества освоения программы

#### «Высокий уровень»:

Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности при участии в мероприятиях по спортивному ориентированию. Может самостоятельно подготовить инвентарь: карту, чип, компас. Прохождение контрольной дистанции без ошибок и в рамках контрольного времени;

#### «Средний уровень»:

Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности при участии в мероприятиях по спортивному ориентированию. Может самостоятельно подготовить инвентарь: карту, чип, компас. Прохождение контрольной дистанции с количеством ошибок не более 3 и в рамках контрольного времени;

#### «Низкий уровень»:

Обучающийся знает правила поведения и техники безопасности при участии в мероприятиях по спортивному ориентированию. Может самостоятельно подготовить инвентарь: карту, чип, компас. Прохождение контрольной дистанции с количеством ошибок не более 5 и вне рамок контрольного времени.



**Информационная карта освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное ориентирование: трейл-ориентирование»**

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Правила техники безопасности	Правила спортивного ориентирования	Самостоятельность подготовки инвентаря	Умения выполнения подготовительных	Количество ошибок при прохождении дистанции	Работа в рамках контрольного времени	Уровень освоения программы
1								
2								
3								
4								
5								