

РАССМОТРЕНА

Педагогическим (тренерским)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/24-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Белявцева Екатерина Владимировна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения (УТ(СС)-3).

Характеристика группы:

Группа, обучающаяся по данной программе, является сплоченным коллективом, большинство обучающихся посещают одну школу. Спортсмены демонстрируют высокий уровень мотивации к занятиям, справляются с нагрузками, хорошо взаимодействуют внутри коллектива.

В группе 9 человек - 6 мальчиков и 3 девочки 2012-2011 годов рождения. Уровень спортивной подготовленности от 1 юношеского до 1 взрослого разряда.

Обучающиеся тренируются 5 раз в неделю. Общая учебно-тренировочная нагрузка 10 часов в неделю.

Место проведения занятий:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	Шуваловский парк	стадион ГБОУ СОШ № 494, ул. Композиторов 22, к.2	стадион ГБОУ СОШ № 494, ул. Композиторов 22, к.2		парк Сосновка/ Шуваловский парк	УТВ по назначению (Шуваловский парк/Удельный парк)

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка (по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

- занятия с применением дистанционных технологий (дистанционное обучение).

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры-преподаватели используют приложения, видеоконференции. Веб-занятия - дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей

Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры, по электронной почте, в социальных сетях.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- ведение дневника спортсмена;
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

Ожидаемый результат для данной группы:

- укрепление устойчивого интереса к занятиям спортом;
- совершенствование широкого круга двигательных умений и навыков;
- совершенствование основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выполнение разрядов.

Текущий контроль усвоения учащимися программы, включает следующие элементы:

- регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях;
- мониторинг освоения образовательной программы;
- результаты участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает:

- тесты по теории ориентирования;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях по разным видам ориентирования/ранг обучающихся в СШ;
- выполнение спортивных разрядов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно - тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
УТ(СС) -3	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 75	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 75	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 80	март	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
--	--	------	------	--

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ УТ(СС)-3

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-ориентировщика.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в ориентировании является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в учебно-тренировочный процесс необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

2.2.1. Практическая подготовка

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий юных спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона

состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»).

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174 ± 6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует $\text{ЧСС} = 185 \pm 10$ уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длительность работы
I. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 - 175	3-4	1 - 2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	176- 189	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	190-200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

2.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технико-тактической подготовки для обучающихся данной группы является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное

изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности. Это углубленное изучение основ топографии. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности.

Выход на контрольный пункт с различных привязок. Отметка на КП. Уход с контрольного пункта.

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Техническая разминка. Выбор «нитки» пробегания. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей.

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Основы техники соревнований в ночных условиях.

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов. Обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом. Обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением. Элементы слаломной подготовки.

Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Учебно-тренировочные выездные мероприятия на 2026 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1.	Учебно-тренировочный сбор	05-10.01.2026	6	ДОЛ Заря
2.	Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга	Январь, февраль, апрель, май, сентябрь, октябрь	12	Ленинградская обл.
3.	Учебно-тренировочный сбор	март	3	ДОЛ Заря
4.	«Памяти топографа Пастухова»	23-03.04	12	г. Пятигорск
5.	«Венок славы Александра Невского»	16-20.04	5	г. Псков
6.	Учебно-тренировочный сбор	9-12.05	4	Ленинградская обл.

7.	Учебно-тренировочный сбор	4-10.06	6	Ленинградская обл.
8.	«Камни Карельского Перешейка»	15-21.06	5	Ленинградская обл.
9.	«Балтийские игры»	26-29.06	5	Ленинградская обл.
10.	Учебно-тренировочный сбор	07-18.07	11	Кировск
11.	«Клубный Кубок Карелии»	20-26.07	7	Карелия
12.	Невский спринт	10-14.10	5	г. Санкт-Петербург
13.	Учебно-тренировочный сбор	октябрь	3 дня	ДОЛ Заря
14.	Учебно-тренировочный сбор	25.10-31.10	6 дней	Ленинградская обл.
15.	Учебно-тренировочный сбор	декабрь	3 дня	ДОЛ Заря
16.	Однодневные выезды на соревнования согласно календарю Спортивной школы	В течение года		

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Звездный поход, парк Сосновка	январь
	Судейская практика	Открытая тренировка ДДЮТ Выборгского района “Приз новичка”	октябрь
1.2.	Инструкторская практика	Открытая тренировка ДДЮТ Выборгского района “Приз новичка”	октябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	весь год
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы, составление дневника питания	весь год
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы	весь год

	его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Ведение спортивного дневника	весь год
4.2.	Игровая практика	Различные игры, направленные на расширение кругозора, увеличение словарного запаса, умение формулировать.	Во время УТВ
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа, приуроченная к Дню снятия Блокады, посещение памятника летчикам. Участие в соревнованиях, посвященных Дню снятия Блокады Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	Январь Январь 9 мая

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним на 2026 год**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ-3	Прохождение курса на сайте РУСАДА	апрель	
	Регулярные профилактические беседы	январь-декабрь	учитывать изменения рекомендаций ВАДА и РУСАДА