

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренинговым)
советом СШОР
Протокол № 2
от 22.12. 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от 29.12. 2025 года №1332/27-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование»
группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня 1 года обучения
на 2026 год
(тренер-преподаватель Ельцова Ольга Борисовна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня 1 года обучения (СОБ-1).

Характеристика группы: 12 обучающихся 2015-2018 годов рождения (4 девочки и 8 мальчиков).

Физическая подготовленность обучающихся: в нормальной физической форме, есть интерес к занятиям спортивным ориентированием.

Обучающиеся тренируются 3 раза в неделю: 2 раза по 75 минут и один раз 2 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка 4,5 часа в неделю. Места проведения занятий:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
		ГБОУ СОШ № 104		ГБОУ СОШ № 104		парк Сосновка

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе СОБ-1 являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- выезды на учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- 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.).

Ожидаемые результаты реализации программы:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

бережное отношение к окружающей среде.

Средства контроля уровня обучения:

Текущий контроль ведется в течение года, включает в себя мониторинг результативности, по которому определяется рейтинг учащегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы СОБ-1 перейдут в группу СОБ-2.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2026 год

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	60	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Современное состояние вида спорта, виды соревнований, возрастные группы, спортивные разряды.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Топографическая подготовка	240	В течение года	Виды карт. Спортивная карта. Понятие масштаба. Стороны света, определение сторон света при помощи компаса. Условные знаки спортивных карт. Виды знаков.
Технико-тактическая подготовка	240	В течение года	Движение вдоль линейных ориентиров. Ориентирование карты и определение направления движения при помощи компаса.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ГРУППЕ СОБ-1

2.2.1 Общая физическая подготовка

Комплекс упражнений по общей физической подготовке (ОФП):

Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации движений и равновесие, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие скорости, упражнения на развитие выносливости.

2.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

2.2.3 Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

2.2.4. Тактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.2.5. Медицинское обследование

Обучающимся группы СОБ-1 необходимо 1 раз в год предоставлять справку о принадлежности к группе здоровья из поликлиники по месту жительства.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия на 2026 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Учебно-тренировочное мероприятие	май	3	п. Молодежное
2	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период	июнь	7	Орехово, Лен. обл.
3	Учебно-тренировочное мероприятие	сентябрь	3	п. Молодежное
4	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период	октябрь	5	г. Луга
5	Однодневные выезды на соревнования согласно календарю СШОР:			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха во время учебно-тренировочных сборов	Весь год
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа о режиме дня и здоровом питании юного спортсмена	апрель
		Беседа «Почему вредные вещества называют вредными»	март
2.Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседа о безопасности на дороге	сентябрь
		Беседа «Моя Россия»	Июнь

	Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, 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)		
3.2.	Практическая подготовка	Мероприятия (тренировка или участие в соревнованиях) в День матери	ноябрь
	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Кросс-поход по памятным местам парка Сосновка, посвященный Дню снятия Блокады Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	25.01.26
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Рисование иллюстрации к литературному произведению в виде спортивной карты	июль
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа о бытовом вандализме Квиз «Хочу все знать» Игра по станциям «Первые шаги в ориентировании»	Февраль Июнь Май

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
СО6-1	Тестирование Антидопинг	январь	На сайте РУСАДА

