

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

УТВЕРЖДЕНА  
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»  
от «29» декабря 2025 года № 1332/28-р  
(приложение)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта «спортивное ориентирование» группы**  
**учебно-тренировочного этапа 1, 3 года обучения на 2026 год**  
**(тренер-преподаватель Ельцова Ольга Борисовна)**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана для группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

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 12 человек, из них 11 (5 девочек и 6 мальчиков) на этапе УТ-1 и 1 юноша на этапе УТ-3. Уровень спортивной подготовленности от 3 юношеского до 2 взрослого разряда.

Обучающиеся тренируются 4 раза в неделю. Общая учебно-тренировочная нагрузка 10 часов в неделю.

Место проведения занятий:

| понедельник | вторник                           | среда | четверг                      | пятница | суббота                                | воскресенье                                                    |
|-------------|-----------------------------------|-------|------------------------------|---------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|             | Лицей 126<br>Ул. Федосеенко<br>28 |       | Зимний стадион/<br>лицей 126 |         | Манеж<br>Алексеева<br>парк<br>Сосновка | УТВ по<br>назначению (парк<br>Сосновка/Писка-<br>ревский 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.

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 определяется недельным циклом.

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 СШОР  
 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-1<br>УТ-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                        | ≈ 90                        | февраль          | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                            | Режим дня и питание обучающихся                                    | ≈ 90                        | март             | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                            | Физиологические основы физической культуры                         | ≈ 90                        | апрель           | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                            | Технико-тактическая подготовка                                     |                             | В течение года   | Особенности ориентирования на различной местности, в разных видах дистанций. Разбор тренировочных и соревновательных дистанций                                                                                           |

### 2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ УТ-1/УТ-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 тренировочного процесса 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 на этапе УТ-1,3 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.

### **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.

### Учебно-тренировочные выездные мероприятия на 2026 год

| № п/п | Наименование мероприятия                                    | Сроки проведения | Кол-во дней | Место проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------|
| 1     | Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период      | март             | 11          | г. Кисловодск    |
| 3     | Учебно-тренировочное мероприятие                            | май              | 3           | п. Молодежное    |
| 6     | Учебно-тренировочное мероприятие по ОФП и СП                | июль             | 10          | Кировск          |
| 7     | Учебно-тренировочное мероприятие                            | сентябрь         | 3           | п. Молодежное    |
| 8     | Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период      | октябрь          | 7           | г. Луга          |
| 9     | Учебно-тренировочное мероприятие                            | ноябрь           | 3           | п. Молодежное    |
| 10    | Однодневные выезды на соревнования согласно календарю СШОР: |                  |             |                  |

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2026 год

| № п/п                                                      | Направление работы                                                                                 | Мероприятия                                                                  | Сроки проведения |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b>                  |                                                                                                    |                                                                              |                  |
| 1.1.                                                       | Судейская практика                                                                                 | Участие в проведении игры по станциям для учащихся группы СОБ-1              | май              |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>                               |                                                                                                    |                                                                              |                  |
| 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 спортсменов                           | май              |
| <b>3. Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                    |                                                                              |                  |
| 3.1.                                                       | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости) | Беседа о безопасности на дороге                                              | сентябрь         |
|                                                            |                                                                                                    | Беседа на тему: "Информационная безопасность при общении в социальных сетях" | Октябрь          |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                   | 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) | Беседа «Моя Россия»<br><br>Беседа «Спорт против наркотиков»<br><br>Беседа о бытовом вандализме                                                                                           | Июнь<br><br>Март<br><br>февраль |
| 3.2.                                              | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                   | Мероприятия (тренировка или участие в соревнованиях) в День матери<br><br>Участие в соревнованиях, посвященных Дню снятия Блокады<br><br>Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы | ноябрь<br><br>Январь<br><br>май |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                 |
| 4.1.                                              | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                       | Рисование иллюстрации к литературному произведению в виде спортивной карты                                                                                                               | июль                            |
| <b>5. Воспитание активной гражданской позиции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                 |
| 5.1.                                              | Теоретическая и практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Беседа, приуроченная к Дню снятия Блокады, посещение памятных мест парка Сосновка<br><br>День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом                                         | Январь                          |

**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-4                       | Изучение списка запрещенных препаратов | октябрь          | На сайте РУСАДА                        |
|                            | Тестирование Антидопинг                | январь           | На сайте РУСАДА                        |