

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» учебно-тренировочной группы
5 года обучения, высшего спортивного мастерства на 2026 год
(тренер-преподаватель Ельцова Ольга Борисовна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся учебно-тренировочной группы 5 года и высшего спортивного мастерства (УТ-5, ВСМ).

Характеристика группы:

Состав группы: 5 девушек, возраст 15-19 лет.

Место проведения занятий

Занятия проводятся на базе школы №104 (ул. Харченко, 27), легкоатлетического манежа им В.И. Алексеева (пр. Раевского 16), Зимнего стадиона (Манежная пл. 1), парка Сосновка, парка им. Ак. Сахарова, а также выездные занятия в парки и лесопарки Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Формы, методы, приемы обучения.

Для реализации программы предусмотрены как групповые, так и индивидуальные занятия. Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. А также:

- работа по индивидуальным планам;
- выезды на учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом, разработанным для данной группы, и включает в себя период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная работа может осуществляться спортсменами самостоятельно в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных

соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка) и т.п.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Ожидаемый результат для данной группы:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья спортсменов;

бережное отношение к окружающей среде;

Средства контроля освоения: (аттестация обучающихся в соответствии с программой).

1- Текущий контроль – в течение года,

2- Промежуточная аттестация – сдача контрольно-переводных нормативов, мониторинг результативности (участие в соревнованиях), выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на следующий год (этап) обучения.

3- Итоговая аттестация – завершение программы на этапе УТ-2 года обучения, сдача контрольно-переводных нормативов, мониторинг результативности (участие в соревнованиях), выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на программу ВСМ.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивной	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

ого мастерств а	культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренирован ность/ недотренирован ность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическа я подготовка	≈ 200	июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Этап высшего спортивн ого мастерств а	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	апрель	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	май	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	октябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ССМ-3, ВСМ

2.2.1. Общая физическая подготовка

Годовой тренировочный цикл на данных этапах состоит из 260/312 тренировочных дней.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55 65%, а по подбору средств — не менее чем на 80 85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств: гибкость, координацию движений и равновесие, силу, быстроту, выносливость. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

На данном этапе целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной скорости. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей

подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

2.2.4. Тактическая подготовка

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

Тактическая работа на дистанциях маркированной трассы и в зимнем заданном направлении.

Тактическая работа на дистанциях и соревнованиях в ночных условиях.

2.2.5. Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психические качества спортсменов ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

2.2.6. Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере.

2.2.7. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия в 2026 году

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период/ по ОФП и СП	март	11	г. Кисловодск
2	УТМ по СФП и ОФП	июль	10	г. Кировск
3	УТМ по подготовке к соревнованиям	сентябрь	3	ДОЛ Молодежное
4	УТМ в каникулярный период	октябрь	7	г. Луга
5	Участие в соревнованиях	В течение года		

	согласно плану СШОР			
--	---------------------	--	--	--

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.		Дискуссия «Современный мир профессий»	апрель
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) Беседа о медицинских и психологических последствиях допинга	По графику февраль
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа о режиме дня и здоровом питании спортсменов	февраль
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, 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 «Я гражданин!» Беседа «Спорт против наркотиков» Беседа «О Федеральном законе о противодействии коррупции»	Октябрь Март Ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, посвященных Дню матери Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	Ноябрь Май

	мероприятиях)	Кросс-поход по мемориальным местам парка Сосновка в день снятия Блокады	Январь
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Новогодний квиз плиз	декабрь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ВСМ, УТ-5	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата