

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/31-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
1 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Жуков Андрей Владимирович)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа-1,2,3 годов обучения (УТ(СС)-1,2,3). Группа состоит из 2 мальчиков и 4 девочек с квалификацией от 2 разряда до 1 юн. разряда. Возраст обучающихся от 11 до 13 лет.

Физическая подготовленность обучающихся:

показывают хорошие результаты физических способностей.

Умственная работоспособность обучающихся:

показывают результаты выше среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление)

Технико-тактическая подготовка обучающихся:

показывают результаты на уровне возраста по теории и практике спортивного ориентирования (мониторинг).

Обучающиеся тренируются 4 раза в неделю с учебно- тренировочной нагрузкой 10 часов в неделю. Места проведения занятий:

понеде льник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	Стадион Школы №595/ Мартыновски й сквер		Стадион Школы №595/ Мартыновски й сквер		УТВ или участие в соревнованиях (Удельный парк, Новоорловский парк)	УТВ или участие в соревнованиях (Удельный парк, Новоорловский парк)

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе УТ(СС)-1,2,3 являются:

групповые и индивидуальные 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.).

На данном этапе увеличивается объем тренировочных нагрузок без увеличения интенсивности тренировок. Эффективным способом достижения необходимого уровня подготовки является проведение учебно-тренировочных сборов (УТС), особенно перед главными стартами сезона.

Ожидаемые результаты реализации программы на данном этапе:
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;
достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
сохранение здоровья спортсменов.
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 УТ-1,2,3 перейдут на следующий год обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего:	≈ 600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	январь	Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70	март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70	Июнь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70	еженедельно	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	ежемесячно	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60	еженедельно	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	Май-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60	ежемесячно	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ УТ(СС)-1

2.2.1. Практическая подготовка

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На учебно-тренировочного этапе преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. 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 на учебно-тренировочного этапе необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания со спортивными картами выполнять во время проведения беговых нагрузок.

2.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

На учебно-тренировочного этапе в ориентировании для развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена следует широко использовать

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами

воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Основными средствами развития общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является кроссовый бег, спортивные игры, бег на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсмена и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП (не более 15% от общего объема) и соревновательный метод.

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.

Упражнения на развитие гибкости:

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учёта специфики вида спорта:

1) Упражнения в движении:

- ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- ходьба в полуприседе, в приседе;
- ходьба с круговыми движениями руками;
- ходьба с поворотом туловища;
- ходьба с отведением прямых рук назад из различных И.П. (И.П.-руки вверху в замке; И.П.- руки всороны; И.П. –руки за спиной в замке);
- ходьба с наклоном на каждый шаг и обязательным выпрямлением;
- ходьба выпадами с поворотом туловища.

2) Упражнения на месте:

- повороты туловища с отведением прямых рук назад из И.П. руки перед грудью согнуты в локтях;
- наклоны в сторону с различными положениями рук;
- повороты туловища из И.П. наклон вперёд , руки в стороны;
- круговые движения, наклоны и повороты головой;
- наклоны вперёд из различных И.П.(ноги вместе, ноги врозь широко, ноги скрестно);

наклоны назад прогнувшись;

круговые движения туловищем и ногами (коленями, стопой, в тазобедренном суставе из И.П. стоя на одной ноге);

выпады вперёд и сторону с удержанием положения;

перенос туловища из И.П. сед на правой, левая сторона на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенке (ГС):

из упора о ГС, ноги на расстоянии 1м- поочерёдное сгибание и разгибание стопы;

вис на ГС;

из И.П. стоя боком к ГС вплотную, хват ближней рукой на уровне бедра, дальней рукой- хват выше головы, отведение туловища в противоположную сторону от опоры;

пружинистые наклоны вперёд прогнувшись из И.П. стоя лицом к ГС на расстоянии, хват руками на уровне пояса;

И.П. тоже, наклоны вперёд до пола опираясь руками о рейки поочерёдно;

из И.П. стоя спиной к ГС повороты туловища с опорой о ГС;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые движения к ГС (в И.П. можно менять положение колена- вверх, в правую и левую сторону, так же положение опорной ноги- на полной стопе или стоя на носке);

статическое упражнение из того же И.П., но с опорой на 4-5 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 3-4 перекладину, приседания на опорной ноге до касания коленом ГС;

стоя спиной к ГС вплотную хват руками на уровне бедра, наклоны вперёд с поочерёдным перебиранием руками до нижней рейки;

из И.П. стоя лицом к ГС на одной ноге другая прямая с опорой на 3-4 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге;

из того же И.П. удержать наклон;

наклон к опорной ноге с последующим поворотом туловища к ГС из И.П. стоя боком к ГС на одной ноге, другая на опоре коленом и голенью на 3-4 рейке;

махи ногой вперёд –назад с большой амплитудой из И.П. стоя боком к ГС держась за опору;

махи ногой из стороны в сторону с большой амплитудой из И.П. стоя лицом к ГС держась за опору.

4) Упражнения на гимнастических матах (ГМ):

И.П. сед на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом

внутрь;

И.П.сид на ГМ ноги согнуты стопы вместе колени разведены в стороны, руками плавно опускаем колени до горизонтального положения;

И.П. тоже, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

И.П.сид на голени на ГМ, стопы не развёрнуты- удержат положение 10сек.;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверху, левая внизу, затем удержат положение по 8сек и сменить положение рук;

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, левь на спину зафиксировать положение 10сек;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сид правая нога прямая левая согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

повороты туловища с последующей фиксацией положения из И.П. сид правая нога согнута голень на ГМ, левая нога согнута в колене и поставлена с правой стороны правой ноги;

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П.(сид ноги прямые, сид ноги согнуты в коленях скрестно, сид одна нога прямая другая согнута, сид одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сид ноги прямые в стороны);

из И.П. лёжа на спине ноги согнуты руки согнуты в упоре, встать в положение «мост»и зафиксировать его 2-3сек;

из И.П. лежа на животе руки согнуты в упоре, выпрямить руки, прогнуться , посмотреть назад.

Упражнения на развитие координации движений и равновесие:

1) Упражнения на месте:

круговые движения руками в разные стороны;

круговые движения кистями в «замке» и головой в разные стороны;

удержание равновесие в положении стоя на одной ноге, другую ногу взять за голень. (колени прижаты груди; колени отведены в сторону; пятка прижата к ягодицам);

махи одной ногой вперёд – назад, стоя на другой;

тоже стоя на возвышении.

2) Упражнения на ГМ:

перекат в группировке назад из И.П. упор присев на шейный отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

встать и сесть из положения сид ноги согнутые скрестно;

кувырки вперёд по матовой дорожке;

тоже с последующим пробеганием по прямой;

повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув руки вверх;

тоже с последующим пробеганием по прямой;

продвижение по матовой дорожке из упора присев в упор лёжа с последующим одновременным подтягиванием ног в упор присев;

продвижение по ГМ на локтях в положении лёжа;

3) Упражнения на гимнастической скамейке(ГСК) в движении:

пробегание по узкой и широкой ГСК;

ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд;

ходьба с поворотом на 360;

бег на четвереньках;

ходьба ногами вперёд в положении упора сзади, таз поднят;

тоже спиной вперёд.

4) Упражнения на ГС в движении:

ходьба по первой рейке по всей длине ГС одна нога на пролёте;

тоже но с поворотом на 360;

лазание вверх-вниз по всей длине ГС;

лазание вверх- вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

5) Упражнения на преодоление препятствий (полосы препятствий, эстафеты):

бег змейкой вокруг препятствий (деревья, ГСК, ГМ, стойки);

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с попаданием мячом в цель.

6) подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения на развитие силы:

Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила). Средства развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, статических упражнений.

Упражнение с собственным весом:

отжимание от пола из положения упора лёжа сгибая и разгибая руки;

отжимание от пола из И.П. упор сзади ноги согнуты сгибая и разгибая руки;

тоже опираясь о первую рейку ГС, ноги прямые;

подтягивание на низкой и высокой перекладине;

из И.П. лёжа на спине руки в стороны ноги вверх поочередное опускание ног в одну и другую стороны;

из положения лёжа на спине круговые движения ногами («велосипед») в

одну и другую сторону;

из И.П. лёжа на спине правая ногу вверх левая вниз, смена положения ног не касаясь пола;

из И.П. лёжа на спине подъём прямых ног за голову

из И.П. лёжа на спине руки за головой ноги подняты вверх, подъём верхней части туловища;

подъём туловища руки за головой из положения лёжа на спине ноги в различных положениях(ноги согнуты; ноги согнуты и лежат на ГСК; ноги прямые; ноги согнуты скрестно);

тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая спину, ноги не подвижно;

тоже упражнение на ГСК в парах;

из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднятие рук и ног, прогибая спину;

приседание на всей стопе;

выпрыгивание на месте из низкого приседа;

ходьба в низком приседе;

из И.П.о.с. глубокий выпад вперёд с последующим возвращением в И.П. поочередно меняя ноги;

тоже в сторону;

упор лёжа -упор присев;

5-ти кратный прыжок;

упражнения на ГС:

подъём на носки стоя лицом к ГС, держась за перекладину;

стоя на правой ноге, левая на пятке опорной ноги на первой рейке лицом к ГС согнутыми руками держась за перекладину, подъём на носок и глубокое опускание на стопе; тоже другой ногой;

стоя на правой ноге лицом к ГС, левая нога согнута в упоре на 4-5 рейку руками хват за рейку выше головы – подъём вверх до выпрямления согнутой ноги прижавшись к ГС и возвращение в И.П.;

тоже другой ногой;

из виса на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения виса, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:

1) Бег в равномерном и попеременном темпе по слабопересеченной местности и разному грунту: песку, кочкам;

бег с картой;
ходьба на лыжах на дистанции от 8 до 20км;
забегание на лестницу и прочие упражнения на лестнице с различными усилиями;

бег в гору с различными усилиями;

2) специально-беговые и прыжковые упражнения:

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестом голени;

бег с выносом прямых ног вперед;

семенящий бег;

прыжки на одной ноге с различными акцентами (в длину на частоту в высоту);

прыжки на двух ногах (в длину на частоту в высоту);

прыжки с ноги на ногу в длину и высоту (многоскоки);

прыжки через скамейку;

прыжки в длину с разбега различной протяженностью (1-10 шагов);

запрыгивание на ГСК и обратно на двух ногах и попеременно;

прыжки в низком приседе по матовой дорожке или мягкому грунту;

прыжки по лестнице;

прыжки через скакалку;

3) Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов:

работа с резиновыми амортизаторами;

шаговая и прыжковая имитация в подъёмы различной крутизны с палками и без палок;

специальные подготовительные упражнения на склоне для классических и коньковых способов передвижения.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости:

1) Беговые эстафеты:

на местности по разному грунту (отрезки 100-150м);

с преодолением препятствий в зале (ГМ, скамейки, спрыгивание с ГС на ГМ, подтягивание по наклонной ГСК вверх, прыжки и упражнения с л/а барьерами;

преодолением препятствий на местности (перепрыгивание через бревно, ходьба по бревну, перепрыгивание через канаву, пробегание через кусты);

2) бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра;

3) бег под гору;

4) подвижные игры на местности;

5) эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

2.2.3. Техничко-тактическая подготовка

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 контрольном пункте. 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 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).

2.2.4. Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

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.

2.2.5 Участие в соревнованиях

Учащиеся принимают участие в соревнованиях в соответствии с календарем ФСО Санкт-Петербурга.

2.2.5. Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере один раз в год с посещением спортивного врача раз в полгода.

2.2.6. 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, растения-адаптогены

Учебно-тренировочные выездные мероприятия с 01.01.2026 по 31.12.2026

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Новогодний маркир	11 января	1	Лемболово, ЛО
2	Первенство СПб	17-18 января	2	ЛО, Приозерский район, Орехово
3	Первенство СПб	31-1 февраля	2	ЛО, Приозерский район, Орехово
4	Первенство СПб	14-15 февраля	2	ЛО, Выборгский район, Зеркальный
5	ВУЗы, Февральская лыжня	7-8 февраля	2	ЛО, Всеволожский район, Аньялово
6	Снежная тропа	23 февраля, 8 марта	2	СПБ
7	Всероссийские соревнования «Памяти топографа А. Пастухова»	25-30 марта	4	Пятигорск, Ставропольский край
8	Всероссийские Соревнования «Венок славы А. Невского»	17-19 апреля	3	Псков
9	Сосновоборские дюны	11-12 апреля	2	Сосновый бор, Лен. обл.

10	Открытие сезона	25 апреля	1	Лен. обл.
11	Первенство СПб	26апреля, 11,30 мая	3	
12	Всероссийские соревнования «Камни карельского перешейка»	16-20июня	5	п. Пруды, Выборгский р-н ЛО
13	Всероссийские соревнования «Балтийские игры»	26-29 июня	3	Тарасовское, Выборгский р-н ЛО
14	Фестиваль «Белые ночи»	2-5 июля	3	Лен. область
15	«Иван Купала»	17-19 июля	3	Псковская область, Пустошкинский район
16	Всероссийские соревнования «Волжские просторы»	8-12 июля	5	Псковская область, Пустошкинский район
17	«Клубный кубок Карелии»	20-26 июля	6	Карелия
18	Первенство России, Всероссийские соревнования	6-9 августа	3	Москва
19	Выборгская тройка	22-23 августа	2	Выборг
20	Мемориал В. Алексеева	сентябрь	1	Лен.область
21	Первенство СПб	30 августа, 13 сентября, 11 октября	3	Лен. область
22	ВС Невский спринт	сентябрь	3	Ленинградская обл.
23	Марафон на холмах Яппиля	27 сентября	1	Выборгский район
24	Первенство России	1-4 октября	4	Ульяновск
25	Всероссийские соревнования «Владими́ро-Сузда́льская Русь»	23-25 октября	3	Владимир
26	УТС с участием в соревнования «Алоль осенняя»	29 октября- 1 ноября	4	Псковская область
27	Всероссийские соревнования	1-7 ноября	7	Ставрополь
28	Снежная тропа	22 ноября, 13 декабря	2	СПБ

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
с 01.01.2026 по 31.12.2026**

№	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата / сроки проведения	Группа НП-2	ФИО тренера-преподавателя
1	Гражданско-патриотическое воспитание				
	Памятное мероприятие «День героев России» в рамках дня снятия Блокады Ленинграда		Январь		Жуков А.В
	«День народного единства»	Беседа	Ноябрь		Жуков А.В.
2	Развитие духовно-нравственной культуры				
	«Мы помним - мы гордимся!»	Беседа	Май		Жуков А.В.
3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия				
	Лекция на тему здорового питания	Беседа	Февраль		Жуков А.В.
	Информационная безопасность при общении	Беседа	Март		Жуков А.В.

	в социальных сетях"				
4	Популяризация ценности знания, науки				
	«Медицинские и психологические последствия допинга»	Беседа	Апрель		Жуков А.В.
5	Организация дорожной безопасности				
	«Дети и дорога»	Беседа	Июнь		Жуков А.В.
	«Безопасность на транспорте»	Беседа	Сентябрь		Жуков А.В.
6	Организация детского наставничества и волонтерства				
	Инструкторская практика. Помощь юным спортсменам	Практические занятия	Февраль Ноябрь		Жуков А.В.
7	Организация взаимодействия с родителями /законными представителями				
	"Гигиена подростков при занятиях спортом"	Беседа с родителями и	Апрель		
8	Профилактика безнадзорности и правонарушений				
	«Бытовой вандализм. Вандализм на дорогах и в городском транспорте»	Беседа	Август		Жуков А.В.
	«Граффити как одно из проявлений вандализма»	Беседа	Октябрь		Жуков А.В.
9	Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних				
	"День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом"	Беседа	Сентябрь		Жуков А.В.
10	Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.				
	«Можно ли избавиться от наркомании»	Беседа	Январь		Жуков А.В.
	«Спорт - против наркотиков»	Беседа	Октябрь		Жуков А.В.
	Профилактика табакокурения: «Курение, чей выбор?» «Все о никотиновой зависимости», «Мое здоровье в моих руках» «Что может одна сигарета?»	Беседа	Май		Жуков А.В.
11	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения				
	«Наши права – наши обязанности. Закон в твоей жизни»	Беседа	Июнь		Жуков А.В.
	«Мы все разные, но у нас равные права»	Беседа	Ноябрь		Жуков А.В.

12	Антикоррупционное просвещение				
	О коррупции в спорте высших достижений, о недопущении использования допинга спортсменами и фальсификации результатов	Беседа	Декабрь		Жуков А.В.

**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-1	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения (пользователи от 14 лет)	Январь	онлайн https://course.rusada.ru
	Роль родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации.	Февраль	Собрание с родителями
УТ-1	Последствия допинга для здоровья.	Март	Беседа
УТ-1	Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.	Апрель	Беседа
УТ-2	Практическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Май	Викторина
УТ-1	«Изучение списка запрещенных препаратов»	Июнь	Беседа
УТ-1	«Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	Август	Беседа
УТ-1	«Антидопинговый справочник спортсмена»	Октябрь	Беседа
УТ-1	Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность	Сентябрь	Беседа с родителями

	антидопингового образования.		
УТ-1	Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил	Ноябрь	Беседа