

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/34-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы совершенствования
спортивного мастерства 2,3 года обучения, высшего спортивного мастерства
на 2026 год
(тренер-преподаватель Пьянков Даниил Сергеевич)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства 2,3 года и высшего спортивного мастерства (ССМ-3, ВСМ).

Характеристика группы:

Состав группы: 7 человек – 6 юношей и 1 девушек, возраст 16-23 года.

Спортивная квалификация: обучающиеся имеют спортивную квалификацию КМС и МС.

Место проведения занятий

Занятия проводятся на базах Учебно-тренировочного центра «Кавголово» (улица Лесгафта 35, городской поселок Токсово), легкоатлетического манежа (ул. Манежная д.3), парка Дудергоф, а также выездные занятия в лесопарки 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 совершен	Олимпийское движение. Роль	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

ствования спортивн ого мастерств а	и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	сентябрь	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	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	декабрь	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	май	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-2,3, ВСМ

2.2.1. Общая физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-314 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

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 пределах 3 - 5 раз 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 этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на

соревновательной и выше 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 два раза в год.

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, растения адаптогены.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия в период с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол во дней	Место проведения
1	Всероссийские Соревнования	03-10.01.2026	8	Горнозаводск Пермский край
2	Первенство России	09-16.02.2026	9	г.Саранск
3	УТС	20.03- 03.04.2026	7	г.Кисловодск г.Пятигорск

4	Всероссийские соревнования "Венок славы Александра Невского"	17-19.04.2026	3	Псков
5	Первенство России	01-06.05.2026	7	г.Геленджик
6	Учебно-тренировочное мероприятие в каникулярный период	11-20.06.2026	7	Л.О. б/о Орехово
7	Всероссийские соревнования «Балтийские игры», Ленинградская обл.	26-29.06.2026	5	Ленинградская область
8	Первенство России	16-20.07	4	Алтайский край
9	УТМ и Всероссийские соревнования «РУСЬ»	09.07-14.07	11	Алголь, Псковская обл.
10	Всероссийские соревнования	29.07-03.08	5	Дзержинск
11	Первенство России и всероссийские соревнования	06.08-10.08	5	Ульяновск
12	Всероссийские соревнования	20-24.08		Кыштым
13	Первенство России	03-07.09	5	Волгоград
14	Всероссийские соревнования «невский спринт»,	18-29.09	3	Санкт-Петербург
15	Первенство России	01-05.10	5	Ульяновск
16	Всероссийские соревнования	22-26.10	4	Владимир
17	Всероссийские соревнования Уральские узоры	03-07.12	5	Горнозаводск
18	Первенство СПб	Январь-март	7	ЛО
19	Первенство Санкт-Петербурга	Август-октябрь 2026	3	ЛО
20	Первенство Санкт-Петербурга	Май-июнь 2026	3	ЛО
21	Другие региональные и коммерческие соревнования	январь-декабрь 2026		ЛО, СПб

Календарный план воспитательной работы на 2026год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Первенство СШОР Балтийский берег	Ноябрь
1.2.	Инструкторская практика	Помощь новичкам	Сентябрь
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)	Февраль, август
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа о режиме дня взрослых 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)	Встреча и беседа обучающихся с многократным Чемпионом России Масловским Дмитрием.	март
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Соревнования по спортивному ориентированию День матери	ноябрь
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	Беседа для обучающихся по теме антикоррупционной направленности	Январь

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в период с 01.01.2026 по 31.12.2026

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ВСМ, ССМ-2	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Февраль	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата

