

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/33-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
5 года обучения, совершенствования спортивного мастерства 1 года
обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Пьянков Даниил Сергеевич)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа 5 года обучения, совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения (УТ(СС)-5, ССМ-1).

Характеристика группы: 6 обучающихся в возрасте 2008-2011 годов рождения, 7 юношей. Квалификация спортсменов: разряды КМС, 2, 1.

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 5 раз в неделю с учебно-тренировочной нагрузкой 18 часов в неделю у группы ССМ и 5 раз в неделю с нагрузкой 14 часов у спортсменов этапа УТ5

Место проведения занятий:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
УТВ по назначению (александринский парк)	УТВ по назначению (г.Ломоносов)			УТЦ Кавголово	УТВ по назначению (п.Можайское), УТВ по назначению (г.Ломоносов)	УТВ по назначению (п.Можайское)

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе УТ(СС)- 5 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-5 и ССМ-1 перейдут на следующий года 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	сентябрь	Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70	декабрь	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	≈ 60	Сентябрь, декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

инвентарь и экипировка по виду спорта			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 4,5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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 АНП (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 в стороны; 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 стенки (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 34 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 45 рейку;

из И.П. стоя спиной к ГС на одной ноге другая согнута в колене с опорой на 34 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 34 перекладину, пружинистые наклоны к ГС и к опорной ноге; из того же И.П. удерживать 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 34 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.сид 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 удержать положение 10сек.;

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

тоже И.П. но стопы развёрнуты наружу, левая 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 23сек;

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 к 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 шейны отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

встать и сесть из положения сед ноги согнутые скрестно;

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, скоростносиловые 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 поднимание 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;
5ти 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 45 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 вися на турнике руки согнуты лицом к ГС медленно выпрямляя руки опускаемся вниз до положения вися, ставим одновременно обе ноги на ГС на уровне пояса и возвращаемся в И.П.;

из вися 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) специальнобеговые 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 (110 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 100150м);

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 спортсмен-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

2.2.5. Участие в соревнованиях

Учащиеся принимают участие в соревнованиях в соответствии с календарем ФСО Санкт-Петербурга, а также выступают в составе сборной команды Санкт-Петербурга на Первенствах России и Всероссийских соревнованиях.

2.2.6. Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере раз в год и текущий осмотр – для учебно-тренировочного этапа и два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства.

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 на 2026 год

№ 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	Алтарь, 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 «небесный 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
17	Другие региональные и коммерческие соревнования	январь-декабрь 2026		ЛО, СПб

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2026 ГОД (с 01.01.2026)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в проведении открытого первенства Спортивной школы по спортивному ориентированию дисциплина кросспринт	19.11.2025
1.2.	Инструкторская практика	Помощь новичкам	сентябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха на учебнотренировочных сборах	сентябрь, ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция на тему здорового питания	октябрь

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 о коррупции в спорте высших достижений, о недопущении использования допинга спортсменами, и фальсификации результатов	сентябрь
		Беседа на тему: "Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Мероприятия (тренировка или участи в соревнованиях) в День матери	29.11.2026
		Тематический праздник, посвященный Дню народного единства	04.11.26
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Составление кусочка местности из песка/пластилина и рисовка его карты	ноябрь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Уборка мусора на соревнованиях и в месте тренировок	сентябрь-декабрь

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним на 2026 год (с 01.01.2026)**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ(СС)-5 ССМ-1	Изучение списка запрещенных препаратов	сентябрь	На сайте РУСАДА
	Тестирование Антидопинг	январь	На сайте РУСАДА