

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/35-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Райкова Светлана Александровна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа написана для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения (УТ(СС)-3).

Характеристика группы:

Состав группы: 10 человек – 6 мальчиков и 4 девочки, возраст 13-15 лет.

Спортивная квалификация: обучающиеся имеют спортивную квалификацию не ниже 1р.

Место проведения занятий

Занятия проводятся на базах легкоатлетического манежа им В.И. Алексеева (пр. Раевского 16), 605 школы (пр. Просвещения 46 корпус 4 литер А), сад Ивана Фомина, а также выездные занятия в лесопарки Ленинградской области.

Занятия проводятся по понедельникам и четвергам по 2 часа, по субботам и воскресеньям по 3 часа выездные занятия.

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.

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.).

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 Санкт-Петербурга;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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 на этап УТ-3.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 105	Сентябрь	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	≈ 70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет

	движения			(МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 105	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 80	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУППЫ УТ(СС)-3

2.2.1. Практическая подготовка

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

На учебно-тренировочном 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-тренировочном 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-тренировочном 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.

1.2.3. 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).

1.2.4. 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.

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	Первенство и Чемпионат Санкт-Петербурга	Январь, февраль,	15	Ленинградская обл.

		апрель, май, июнь сентябрь, октябрь		
2	УТС по ОФП и СФП	23-25.01	3	ДОЛ Молодежное
3	УТС подготовка к соревнованиям	13-21.02.	9	ЗЦ Зеркальный
4	УТС в ОФП и СФП	23.03-5.04	14	г. Кисловодск
5	«Венок славы Александра Невского»	18-20.04	3	г. Псков
6	УТС	1-3.05	3	ДОЛ Молодежное
7	УТС подготовка к соревнованиям	4.06-10.06	7	п. Орехово
8	УТС и «Камни Карельского Перешейка»	13-22.06	11	Ленинградская обл.
9	УТС и «Балтийские игры»	23-28.06	5	Ленинградская обл.
10	УТС в каникулярный период	6-12.07	12	г. Кировск Мурманская обл.
10	«Клубный Кубок Карелии»	18-26.07	9	Республика Карелия
11	Первенство России	4-10.08	7	г. Москва
12	Невский спринт	10-12.10	4 дня	г. Санкт-Петербург
13	УТС по подготовке к соревнованиям	сентябрь	3 дня	ДОЛ Молодежное
14	УТС в каникулярный период	24.10-30.10	7 дней	Ленинградская обл.
15	УТС по ОФП и СФП	декабрь	3 дня	ДОЛ Молодежное

**Календарный план воспитательной работы
в период с 01.01.2026 по 31.12.2026**

№	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата / сроки проведения	Группа УТ(СС)-З	ФИО тренера-преподавателя
1	Гражданско-патриотическое воспитание				
	Возложение цветов к памятникам ВОВ	Посещение памятника	январь		Райкова С.А.
2	Развитие духовно-нравственной культуры				
3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия				
	"Гигиена подростков при занятиях спортом"	беседа	март		Райкова С.А.
4	Популяризация ценности знания, науки				
	«Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	беседа	октябрь		Райкова С.А.
5	Организация самоуправления				
6	Организация детского наставничества и волонтерства				

7	Организация взаимодействия с родителями /законными представителями				
8	Профилактика безнадзорности и правонарушений				
	"Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	беседа	октябрь		Райкова С.А.
9	Профессиональная ориентация, поддержка профессионального самоопределения				
10	Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних				
	День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом"	беседа	сентябрь		Райкова С.А.
11	Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.				
	«Спорт - против наркотиков»	беседа	март		Райкова С.А.
12	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения				
	«Дети и дорога»	беседа	сентябрь		Райкова С.А.
13	Антикоррупционное просвещение				

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
УТ(СС)-3	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения	январь	онлайн https://course.rusada.ru
	Антидопинг и подготовка ребенка к соревнованиям и сборам.	январь	Родительское собрание
	Последствия допинга для здоровья.	октябрь	Беседа с обучающимися
	Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования.	ноябрь	Игра с обучающимися