

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/43-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование»
группы совершенствования спортивного мастерства 1,2,3 годов обучения
на 2026 год (тренер-преподаватель Сугак Яна Андреевна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 1,2,3 годов обучения.

Характеристика группы: 7 спортсменов 2005-2010 годов рождения (пять девушек и двое юношей) с высоким уровнем спортивной подготовленности и квалификацией КМС.

Физическая подготовленность обучающихся:
показывают результаты выше среднего уровня основных 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 высококвалифицированных спортсменов по теории и практике спортивного ориентирования (пол результатам мониторинга).

Обучающиеся тренируются 6 раз в неделю по 2-4 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка 18 часов в неделю. Места проведения занятий:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	парк Сосновка/ манеж им. В.И. Алексеева	п.Кавголово/ п.Токсово/ УТЦ Кавголово	парк Сосновка/ манеж им. В.И. Алексеева	Муринский парк/ УТЦ Кавголово	УТВ по назначению (п.Токсово/ п.Кавголово)	УТВ по назначению (п.Лемболово/ п.Орехово)

Основными формами осуществления спортивной подготовки в данной группе являются:

групповые и индивидуальные занятия;
занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
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.

Учебно-тренировочный процесс в группе ССМ 1,2,3 индивидуализирован – каждый обучающийся работает в соответствии с индивидуальным планом подготовки, который учитывает состояние здоровья, уровень тренированности, типологические и личностные особенности реакции на нагрузку и т.п.

На данном этапе увеличивается объем тренировочных нагрузок без увеличения интенсивности тренировок. Эффективным способом достижения необходимого уровня подготовки является проведение учебно-тренировочных мероприятий (УТМ), особенно перед главными стартами сезона. На этапе ССМ учащиеся по уровню своей спортивной подготовки имеют шанс попасть в сборные команды России.

Ожидаемые результаты для обучающихся 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 программы: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль освоения программы 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 этап подготовки осуществляется по итогам тестирования и показателю технического мастерства. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы ССМ выполнят норматив «Мастер спорта России».

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	по 60 мин	ежемесячно	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
Анализ соревнований по ориентированию.	по 60 мин	еженедельно	Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико - тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.
Восстановительные средства и мероприятия	60 мин	ноябрь	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

			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 (см. приложение №3). Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно тренировочных сборов.
--	--	--	--

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ССМ 1,2,3

2.2.1. Общая физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней практически при ежедневных 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.

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 сторону 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. то же, 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. то же, поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

И.П. сед 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. сед на голени на ГМ, стопы не развёрнуты удержать положение 10сек.;

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

То же И.П. но стопы развёрнуты наружу, левая на спину зафиксировать положение 10сек;

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

то же упражнение, поменяв ноги в И.П.;

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

то же упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П. (сед - ноги прямые, сед - ноги согнуты в коленях скрестно, сед одна нога прямая другая согнута, сед одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сед 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 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 шейный отдел позвоночника с последующим возвращением назад и выпрыгиванием в высоту;

встать и сесть из положения сед 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;

то же, но с поворотом на 360;

лазание вверх - вниз по своей 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.

Упражнения 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);

то же, но с поворотом туловища в одну и другую сторону;

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

то же 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. поочерёдно 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;

Специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодоление отягощения выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол-во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2-й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд)

упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

Упражнения на мышцы передней поверхности бедра

Приседания до угла в коленном суставе 90°, разгибание до угла 130-150° (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25-35 кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90°, разгибание до угла в коленном суставе 140-150°.

Приседания в полувыпаде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30 кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге.

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на ягодичные мышцы

Экстензия (сгибание-разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Упражнения на мышцы наружной и внутренней поверхности бедра

Сведение бедер в тренажере.

Приведение-отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение-отведение вверх-вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на мышцы задней поверхности бедра

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на мышцы голени

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на мышцы передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Упражнения на мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Упражнения на грудные мышцы

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Упражнения на мышцы живота

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 40-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Упражнения на косые мышцы живота (талия сбоку).

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Упражнения на мышцы спины

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги).

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околوماксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений:

Приседание со штангой в тренажере или машине Шмидта с околوماксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами

2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Тренировка в эксцентрическом режиме

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных

волокон мышц, работающих в уступающем режиме.

1. Выпрыгивание из упора, присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

2. Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

3. Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

4. В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

5. Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.

6. Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.

7. Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.

8. Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.

9. Работа на тренажерах на 8 10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

челночный бег на отрезке 10м;

прыжок в длину с места;

ускорения на 30 100 м с максимальными усилиями;

ускорения в гору с максимальными усилиями.

эстафеты;

быстрое приседание на 10сек;

многоскоки;

сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости

равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин - 1.5 часа);

кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);

лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа);

спортивные игры.

2.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических

качеств, специфических для спортсменов ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

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 20 км;

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 подьёмы 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 100-150 м);

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.

Упражнения на развитие скоростной и специальной выносливости:

- 1) тренировка в л/а манеже:
темповый бег 3000 4000м ЧСС 150 155;
повторное пробегание (3-4 раза) отрезков по 800 1000м ЧСС 170 165 с
отдыхом 5-7 мин;
повторное пробегание (2 раза) отрезка 2000м ЧСС 165 -160;
повторное пробегание отрезков (4 - 6 раз) 300 400м ЧСС 175-170;
10 -15 ускорений по 80 -100м/через 100м трусцы.
- 2) лыжные тренировки:
лыжная темповая тренировка на 5 6 км ЧСС 150 155;
повторная тренировка на отрезках 800 1000м ЧСС 160 165;
повторная работа на отрезках в гору 100 200м ЧСС 160 170.
- 3) тренировки на местности:
тест –бег 2000 3000м;
повторный бег по грунту 5 мин - ЧСС 165-175 2-3 раза, отдых 7-8 мин;
короткие ускорения по грунту 80-100м 6-8 раз отдых 3-4 мин.

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 спортсменов, 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.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

1) Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:

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 КП. Уход с контрольного пункта.

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. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

Основы техники ориентирования в ночных условиях.

2) на занятии в отрыве от местности:

круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения;

найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т.д.

упражнение также развивает память, воображение и мышление;

тоже упражнение, только нужно найти на карте места расположения КП, указанные во фрагментах;

пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

3) Упражнения на овладение лыжной техники:

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов:

обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом;

обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением;

элементы слаломной подготовки;

упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками;

упражнения на овладение устойчивостью на скользящей опоре;

упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами

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 на 2026 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1.	Новогодний маркир	10 января	1	п. Токсово
2.	Первенство Санкт Петербурга	17-18 января	2	п. Орехово
3.	Учебно-тренировочное мероприятие	28 января-3 февраля	8	г. Кисловодск
4.	Первенство Санкт Петербурга	31.января-01 февраля2	2	п. Орехово
5.	Универсиада г. Санкт-Петербурга, Февральская лыжня	7-8 февраля	2	п. Орехово
6.	Первенство Санкт Петербурга	14-15 февраля	2	ЗЦ Зеркальный
7.	Учебно-тренировочный сбор с участием в соревнованиях Старты в Зеркальном	13-15 февраля	3	ДООЛ Молодежный, ЗЦ Зеркальный,
8.	Первенство России	9-16 февраля	6	г. Саранск
9.	Февральская лыжня	21-22 февраля	2	по назначению
10.	Городские соревнования Снежная тропа	23 февраля	1	по назначению
11.	Первенство Ленинградской обл.	1 марта	1	г. Кировск
12.	Городские соревнования Снежная тропа	8 марта	1	по назначению
13.	Учебно-тренировочное мероприятие с участием во Всероссийских соревнованиях Памяти топографа Пастухова	19 марта-Запреля	13	г. Кисловодск-Пятигорск
14.	Первенство г.Сертолово	5 апреля	1	г. Сертолово
15.	Сосновоборские Дюны	11-12 апреля	2	г. Сосновый Бор
16.	Всероссийские соревнования	17-19 апреля	3	г. Псков
17.	Открытие летнего сезона	25 апреля	1	по назначению
18.	Первенство Санкт Петербурга	26 апреля	1	г. Пушкин
19.	Первенство России	28 апреля--06	9	г. Геленджик

	(Многодневный кросс Спринт,)	мая		
20.	Соревнования, посвященные Дню Победы	09. мая	1	По назначению
21.	Первенство Санкт Петербурга	11 мая	1	п. Поляны
22.	Универсиада	23-24 мая	2	По назначению
23.	Первенство Санкт Петербурга	30 мая	1	По назначению
24.	Всероссийские массовые соревнования Российский Азимут	31 мая	1	По назначению
25.	Учебно-тренировочное мероприятие	6-15 июня	1	п. Орехово
26.	Многодневные соревнования "Невский азимут"	12-14 июня	3	Ленинградская область
27.	Всероссийские соревнования "Камни Карельского перешейка"	15-21 июня	6	п. Пруды Выборгский р-н ЛО
28.	Всероссийские соревнования "Балтийские игры"	26-29 июня	3	п. Пески ЛО
29.	Чемпионат и Первенство СЗФО, Фестиваль "Белые ночи"	3-7. июля	5	п. Сосново ЛО
30.	Первенство России. Всероссийские соревнования	16-20 июля	5	республика Алтай
31.	Клубный Кубок Карелии	20-26 июля	7	Карелия
32.	Всероссийские соревнования Встреча ориентировщиков	29 июля- 3 августа	6	г. Дзержинск
33.	Первенство России. Всероссийские соревнования	6-10 августа	5	г. Москва
34.	Всероссийские соревнования «На рудниках»	20-24 августа	5	г. Кыштым
35.	Первенство Санкт Петербурга	29-30 августа	2	п. Вещево
36.	Первенство России. Всероссийские соревнования	3-7 сентября	6	г. Волгоград
37.	Чемпионат и Первенство ЛО	5-6 сентября		По назначению
38.	Кубок России	9-14 сентября	5	Тверская обл.
39.	Мемориал В. Алексеева	13 сентября	1	По назначению
40.	Всероссийские соревнования "Невский спринт""	18-20 сентября	3	По назначению
41.	Учебно-тренировочное мероприятие с участием в соревнованиях Старты в Зеркальном	25-27 сентября	3	ДООЛ Молодежное ЗЦ Зеркальный
42.	Традиционные соревнования "Марафон на холмах Яппиля"	27 сентября	1	ст. Яппиля
43.	Первенство России. Всероссийские соревнования	1-5 октября	5	г. Ульяновск
44.	Первенство Санкт Петербурга	11 октября	1	По назначению
45.	Первенство ВУЗов СПб	17 октября	1	По назначению
46.	Традиционные соревнования "Петербургская осень"	17 октября	1	По назначению
47.	Эстафеты 50 верст	18 октября	1	По назначению
48.	Золотая осень	24 октября	1	г. Выборг

49.	Чемпионат и Первенство ЛО	25 октября	1	г. Выборг
50.	Учебно-тренировочное мероприятие (восстановительное)	26 октября-1 ноября	7	п. Токсово
51.	Традиционные соревнования «Маркир 110 %»	8 ноября	1	п. Лемболово
52.	тренировочный старт «НатАлка»	15 ноября	1	Удельный парк
53.	Городские соревнования "Снежная тропа"	22 ноября	1	По назначению
54.	КР и Всероссийские соревнования «Уральские узоры»	3-7 декабря	8	г. Горнозаводск
55.	Городские соревнования "Снежная тропа"	13 декабря	1	По назначению
56.	Соревнования "Приз Деда Мороза"	20.12.2024	1	По назначению
57.	Открытие зимнего сезона	17.12.2024	1	По назначению

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская и инструкторская практика	Участие в проведении на контрольных стартов на УТ - дисциплина кросс-спринт	Июнь, Ноябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха на учебно-тренировочных сборах	Март, июнь, июль, ноябрь во время УТС
	Беседа на тему: «Спорт против наркотиков»	7 апреля – Всемирный день здоровья	Апрель
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция на тему здорового питания	Август
	Дорожная безопасность	Всемирный день без автомобиля – беседа о правилах дорожного движения применимо к спортивному ориентированию	22 сентября
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Мероприятие	Памятное мероприятие «День героев России» в рамках дня снятия Блокады Ленинграда	25 января
	Викторина	Игра-викторина «Моя Россия»	12 июня

	Беседа -дискуссия на тему	День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом	3 сентября
	Беседа	День народного единства	4 ноября
	Беседа на тему: «Можно ли противодействовать коррупции?»	Международный день борьбы с коррупцией	9 декабря
3.2.	Участие в физкультурном мероприятии	Мероприятия (тренировка или участие в соревнованиях) в День матери	29 ноября
4. Развитие духовно-нравственной культуры			
4.1.	Беседа на тему: Информационная безопасность при общении в социальных сетях»	Всемирный день безопасного интернета – 2й вторник февраля	февраль
4.2	Беседа на тему: «Наши права и обязанности»	20 ноября – Всероссийский день правовой помощи детям	ноябрь
5. Популяризация ценности знания, науки			
5.1.	Игра-викторина	Межпредметная игра-викторина	июнь

**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
ССМ 1,2,3	Беседа «Профилактика применения допинга среди спортсменов»	март	На УТМ
	Пробное тестирование Антидопинг	январь	На сайте РУСАДА