

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/42-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4,5 годов обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Сугак Яна Андреевна, Баркалова Александра
Петровна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа-4,5 годов обучения (УТ(СС)-4,5). Группа состоит из 12 обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, из них 7 юношей и 5 девушек. Квалификация спортсменов: 1-3 разряд.

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 14 часов в неделю.

Место проведения занятий:

понеде льник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
	парк Сосновка/ манеж им. В.И. Алексеева	парк Сосновка/ п. Токсово/ п. Кавголово	парк Сосновка/ манеж им. В.И. Алексеева		УТВ по назначению (парк Сосновка, п.Кавголово)	УТВ по назначению (парк Сосновка, п.Кавголово)

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе УТ(СС)-4,5 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-4,5 перейдут на следующий год обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

			участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	---

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ 4,5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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 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 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. 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. то же, наклоны вперёд, руки держат стопы неподвижно;

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

То же И.П. но стопы развёрнуты наружу, руки за спиной выполняют хват на уровне лопаток –правая рука вверх, левая вниз, затем удерживать 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 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;

то же 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;
повороты боком по матовой дорожке из И.П. лёжа на ГМ поперёк вытянув
руки вверх; то же 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 всей длине ГС;

лазание вверх-вниз с перелезанием через турник;

ходьба на руках по турнику.

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

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

на бегу подлезание и перепрыгивание через гимнастическую тумбу;

бег с попаданием мячом в цель.

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

Упражнения на развитие силы:

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

Упражнение с собственным весом:

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

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

то же 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. поочередно меняя ноги; то же 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; то же 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.; то же другой ногой;

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

из виса спиной на ГС подъём согнутых ног к груди;

Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:

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

Бег с картой;

Ходьба на лыжах на дистанции от 8 до 20км;

забегание на лестницу и прочие упражнения на лестнице с различными

усилиями;

бег в гору с различными усилиями;

2) 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 психологопедагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка

цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

2.2.5. Участие в соревнованиях

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

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. Медикобиологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ 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.	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 (Многодневный кросс Спринт,)	28 апреля--06 мая	9	г. Геленджик
20.	Соревнования, посвященные Дню Победы	09. мая	1	По назначению
21.	Первенство Санкт Петербурга	11 мая	1	п. Поляны
22.	Первенство Санкт Петербурга	30 мая	1	По назначению
23.	Всероссийские массовые соревнования Российский Азимут	31 мая	1	По назначению
24.	Учебно-тренировочное мероприятие	6-15 июня	1	п. Орехово
25.	Многодневные соревнования "Невский азимут"	12-14 июня	3	Ленинградская область
26.	Всероссийские соревнования "Камни Карельского перешейка"	15-21 июня	6	п. Пруды Выборгский р-н ЛО
27.	Всероссийские соревнования "Балтийские игры"	26-29 июня	3	п. Пески ЛО
28.	Первенство СЗФО, Фестиваль "Белые ночи"	3-7. июля	5	п. Сосново ЛО
29.	Первенство России. Всероссийские соревнования	16-20 июля	5	республика Алтай
30.	Клубный Кубок Карелии	20-26 июля	7	Карелия
31.	Всероссийские соревнования Встреча ориентировщиков	29 июля- 3 августа	6	г. Дзержинск
32.	Первенство России. Всероссийские соревнования	6-10 августа	5	г. Москва
33.	Всероссийские соревнования «На рудниках»	20-24 августа	5	г. Кыштым
34.	Первенство Санкт Петербурга	29-30 августа	2	п. Вещево
35.	Первенство России. Всероссийские соревнования	3-7 сентября	6	г. Волгоград
36.	Первенство ЛО	5-6 сентября		По назначению
37.	Кубок России	9-14 сентября	5	Тверская обл.
38.	Мемориал В. Алексеева	13 сентября	1	По назначению
39.	Всероссийские соревнования "Невский спринт"™	18-20 сентября	3	По назначению
40.	Учебно-тренировочное мероприятие с участием в	25-27 сентября	3	ДООЛ Молодежное ЗЦ

	соревнованиях Старты в Зеркальном			Зеркальный
41.	Традиционные соревнования "Марафон на холмах Яппиля"	27 сентября	1	ст. Яппиля
42.	Первенство России. Всероссийские соревнования	1-5 октября	5	г. Ульяновск
43.	Первенство Санкт Петербурга	11 октября	1	По назначению
44.	Традиционные соревнования "Петербургская осень"	17 октября	1	По назначению
45.	Эстафеты 50 верст	18 октября	1	По назначению
46.	Золотая осень	24 октября	1	г. Выборг
47.	Первенство ЛО	25 октября	1	г. Выборг
48.	Учебно-тренировочное мероприятие (восстановительное)	26 октября-1 ноября	7	п. Токсово
49.	Традиционные соревнования «Маркир 110 %»	8 ноября	1	п. Лемболово
50.	тренировочный старт «НатАлка»	15 ноября	1	Удельный парк
51.	Городские соревнования "Снежная тропа"	22 ноября	1	По назначению
52.	Всероссийские соревнования «Уральские узоры»	3-7 декабря	8	г. Горнозаводск
53.	Городские соревнования "Снежная тропа"	13 декабря	1	По назначению
54.	Соревнования "Приз Деда Мороза"	20.12.2024	1	По назначению
55.	Открытие зимнего сезона	17.12.2024	1	По назначению

Календарный план воспитательной работы

№ 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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ-4,5	Беседа «Профилактика применения допинга среди спортсменов»	март	На УТМ
	Пробное тестирование Антидопинг	январь	На сайте РУСАДА