

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/25-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование»
группы спортивно-оздоровительного этапа
базового уровня 1 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Трапезникова Алена Алексеевна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы начальной подготовки 1 года обучения (СОБ-1).

Характеристика группы: 12 обучающихся (6 девочек и 6 мальчиков) 2018-2016 годов рождения.

Уровень физической подготовки обучающихся в группе: средний
в нормальной физической форме.

Место проведения занятий:

Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота	воскресенье
КБОУ СОШ №71		КБОУ СОШ №71		КБОУ СОШ №71		

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе СОБ -1 являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- выезды на учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- 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.).

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивное ориентирование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивное ориентирование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- 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 СОБ -1 перейдут в группу СОБ -2.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 60	Январь	Зарождение и развитие вида спорта.
Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	≈ 120	Февраль, сентябрь	Понятие о правилах поведения и мерах предосторожностях.
Строение и функций организма человека, питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	≈ 120	Апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Топография, условные знаки. Спортивная карта	≈ 1200	Январь, апрель, сентябрь	Знакомство со спортивной картой,
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 780	Февраль, май, октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	≈ 60	Май	Классификация спортивных соревнований. Основные правила по виду спорта «спортивное ориентирование». Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 60	Январь, май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

2.2.1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

2.2.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника, электронная отметка. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

2.2.3 Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

2.2.4 Топография, условные знаки. Спортивная карта

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

2.2.5 Краткая характеристика техники спортивного ориентирования

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

2.2.6 Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

2.2.7 Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

2.2.8 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2.9 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Лыжная подготовка.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.11. Техническая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими и коньковыми лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

2.2.10 Тактическая подготовка

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

2.2.11 Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3-х соревнованиях по ОФП и в 3-х и более соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	«Новогодний Маркир»	11.01.2026	1	Лен.область, п.Лемболово
2	Первенство Санкт-Петербурга	17.01.2026	1	По назначению
3	Первенство Санкт-Петербурга	18.01.2026	1	По назначению
4	Первенство Санкт-Петербурга	31.01.2026	1	По назначению
5	Первенство Санкт-Петербурга	01.02.2026	1	По назначению
6	Первенство Санкт-Петербурга	14.02.2026	1	Лен. область п. Зеркальный
7	Первенство Санкт-Петербурга	15.02.2026	1	Лен. область п. Зеркальный
8	Снежная тропа	23.02.2026	1	Санкт-Петербург
9	Снежная тропа	08.03.2026		Санкт-Петербург
10	Открытие сезона	25.04.2026	1	По назначению
11	Первенство Санкт-Петербурга	26.04.2026	1	Санкт-Петербург

12	Посвященные Дню Победы в ВОВ	09.05.2026		По назначению
13	Первенство Санкт-Петербурга	11.05.2026	1	Лен. область п. Аньялово
14	Первенство Санкт-Петербурга	30.05.2026	1	Санкт-Петербург
15	Российский Азимут	31.05.2026	1	Санкт-Петербург
16	Тренировочное мероприятие	01-10.06.2026	10	Лен. область п. Орехово
17	Тренировочное мероприятие	02-13.07.2026	10	г. Нижний-Новгород
18	Первенство Санкт-Петербурга	30.08.2026	1	Лен. область п. Вещево
19	Всероссийские соревнования «Невский спринт»	19-21.09.2026	3	По назначению
20	Первенство Санкт-Петербурга	27.09.2026	1	Лен. область п. Яппиля
21	Снежная тропа	22.11.2026	1	Санкт-Петербург
22	Снежная тропа	13.12.2026	1	Санкт-Петербург

2.2.12 План воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Декабрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	Август

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение Дней здоровья и спорта, зарядок и активного отдыха во время учебно-тренировочных сборов	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Июнь
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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Май
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	Май Сентябрь

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	Апрель, Октябрь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Участие в субботниках, уборка и подготовка соревнований и тренировочного полигона	Апрель

**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
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Май	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Сентябрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
--	--	----------	--