

РАССМОТРЕНА

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

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/26-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование»
группы спортивно-оздоровительного этапа
базового уровня 2 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Трапезникова Алена Алексеевна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня 2 года обучения (СОБ-2).

Характеристика группы: 12 обучающихся 2014-2017 годов рождения (7 девочек и 5 мальчиков). Квалификация группы: 1 обучающийся с 1ю разрядом, 4 обучающихся с 3ю разрядом, 7 человек без разряда).

Физическая подготовленность обучающихся: в нормальной физической форме, есть высокая мотивация заниматься ориентированием.

Умственная работоспособность обучающихся: показывают результаты среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление)

Технико-тактическая подготовка обучающихся: на начальном уровне, хорошо запоминают теорию (по результатам мониторинга).

Обучающиеся тренируются 3 раза в неделю по 2 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка 6 часов в неделю. Места 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-2 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-2 перейдут в группу НП-3.

2. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план для группы начальной подготовки 2 год обучения:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОБ-2	Вводное занятие. История ориентирования	60	январь	Общие сведения
СОБ-2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	120	январь сентябрь	Техника безопасности
СОБ-2	Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	60	октябрь	Анатомия
СОБ-2	Топография, условные знаки. Топографическая карта.	480	в течении года	Условные знаки спортивных карт
СОБ-2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	300	в течении года	Обзор технических навыков
СОБ-2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	180	в течении года	Разбор тактических схем
СОБ-2	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	300	в течении года	Изучение правил
СОБ-2	Основы туристской подготовки	120	в течении года	Правила туристского быта

2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для группы

2.2.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.

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.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

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. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков.

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. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2.2.9. 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.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.2.10. 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. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

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.

2.2.12. 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.

2.2.13. 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 на 2026 год

№ 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	Первенство Санкт-Петербурга	30.08.2026	1	Лен. область п. Вещево
18	Всероссийские соревнования «Невский спринт»	19-21.09.2026	3	По назначению
19	Первенство Санкт-Петербурга	27.09.2026	1	Лен. область п. Яппиля
20	Тренировочное мероприятие	29.10-09.11.2026	10	Мурманская область, г. Кировск
21	Снежная тропа	22.11.2026	1	Санкт-Петербург
22	Снежная тропа	13.12.2026	1	Санкт-Петербург

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2026 год

№ 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; - формирование склонности к педагогической работе.	Август
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха во время учебно-тренировочных сборов	Весь год
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	Июнь

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
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	Сентябрь
		Беседа на тему: "Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	Ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	Май Сентябрь
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;	Июль
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа, приуроченная к Дню снятия Блокады, посещение памятника летчикам.	Январь
		Участие в соревнованиях, посвященных Дню снятия Блокады	Январь
		Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы	9 мая

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
НП-2	Изучение списка запрещенных препаратов	сентябрь	На сайте РУСАДА
	Тестирование Антидопинг	апрель	На сайте РУСАДА