

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/48-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование» группы
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4 года обучения на 2026 год
(тренеры-преподаватели Федоров Алексей Леонидович,
Кононов Иван Иванович)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения (УТ(СС)-4).

Характеристика группы:

Группа, обучающаяся по данной программе, является сплоченным коллективом, многие посещают одну школу, на базе которой и проводятся занятия несколько раз в неделю. Спортивные успехи обучающихся активно используются для защиты чести школы на межшкольных соревнованиях по различным смежным видам спорта (легкоатлетический кросс, лыжи, туризм). Обучающиеся дружелюбны, любознательны, активны.

В группе 10 человек 2011-2013 годов рождения – 4 мальчиков и 6 девочек.

Уровень спортивной подготовленности от 3 взрослого до 1 взрослого разряда.

Занятия проводятся по понедельникам, средам и пятницам с 18.00 до 20.00 в школе №339 Невского района), адрес: ул. Дыбенко 12/2, и на выездах по назначению, и в субботу и воскресенье учебно-тренировочный выезд или участие в соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в группе УТ(СС)-4 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:

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;

занятие призовых мест на Первенстве Санкт-Петербурга и 1-10 места на Всероссийских соревнованиях.

Средства контроля уровня обучения:

Текущий контроль усвоения учащимися программы ведется в течение года и включает следующие элементы:

регистрация посещения занятий, оценка активности на занятиях

мониторинг освоения образовательной программы

результаты участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы УТ(СС)-4 перейдут в группу УТ(СС)-5.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
УТ-4	Топографическая подготовка	135	в течении года	Условные знаки
УТ-4	Техника безопасности. Гигиена.	180	в течении года	Инструкции по т/б
УТ-4	Планирование тренировки, ее физиологические основы	360	в течении года	Основы планирования

УТ-4	Техника и тактика прохождения дистанции	990	в течении года	Технико-тактические навыки
УТ-4	Правила соревнований. Основы тур.техники	135	в течении года	Правила соревнований

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ в группе УТ(СС)-4

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 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 сторона на другую ногу.

3) Упражнения у гимнастической стенки (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. тоже, 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.сид на ГМ ноги согнуты руки в упоре сзади, касание коленями пола спереди;

И.П. тоже , поочерёдно положить голень одной и второй ноги коленом внутрь;

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

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

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

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

тоже упражнение ,поменяв ноги в И.П.;

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

тоже упражнение, поменяв ноги;

наклоны вперёд из различных И.П.(сид ноги прямые, сид ноги согнуты в коленях скрестно, сид одна нога прямая другая согнута, сид одна нога прямая стопу другой ноги положить на бедро, сид 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;
тоже 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;
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);
тоже но с поворотом туловища в одну и другую сторону;
лёжа на животе руки за головой, подъём и опускание туловища, прогибая
спину, ноги не подвижно;
тоже упражнение на ГСК в парах;
из И.П. лёжа на животе руки вытянуты вперёд, одновременное поднимание
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;
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 вися 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) 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 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 100-150м);

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

Особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Ведущие

психические качества спортсменов-ориентировщиков. Психологический стресс, регулирование стресса. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологическая готовность к соревнованиям.

Психологическая подготовка ориентировщика к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Диагностика психических качеств спортсменов-ориентировщиков. После соревновательные психические состояния спортсмена.

2.2.5 Участие в соревнованиях

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

2.2.6 Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере по графику осенью 2024 г.

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 в период с 01.01.2026 по 31.12.2026

п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Первенство СПб	январь, февраль	6	Лен. обл.
2	Учебно-тренировочный сбор	февраль	3	ДООЛ «Молодежное»
3	Учебно-тренировочный сбор	апрель	10	по назн.
4	Первенство СПб	апрель, май	4	Лен.обл.
5	Учебно-тренировочный сбор	июль	10	по назн.

6	Учебно-тренировочный сбор	август	10	по назн.
7	Первенство СПб	сентябрь	2	Лен. обл.
8	Учебно-тренировочный сбор	сентябрь	3	ДООЛ «Молодежное»
9	Первенство СПб	октябрь	1	Лен.обл.
10	Учебно-тренировочный сбор	ноябрь	10	по назн.
11	Учебно-тренировочный сбор	ноябрь	3	ДООЛ «Молодежное»

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на период с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Судья-контролер	в течении года
1.2.	Инструкторская практика	Судья-контролер	в течении года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Участие в акции «Зарядка чемпионов»	на тренировочных сборах
2.2.	Режим питания и отдыха	Профилактические беседы	в течении года
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 по названной теме	в течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Кросс наций	октябрь
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Командообразующие мероприятия	в течении года

5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Участие в патриотических акциях	в течении года

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним на период с 01.01.2026 по 31.12.2026**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ(СС)-4	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения (пользователи от 14 лет)	январь	онлайн https://course.rusada.ru
УТ(СС)-4	Беседа о недопустимости допинга	октябрь	Подготовка материала для беседы