

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/46-р
(приложение)

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1.1. Характеристика группы

Группа обучается второй год, по результатам обучения в группе 8 мальчиков и 7 девочек. 8 обучающихся выполнили 3 юношеский разряд, 2 обучающихся выполнили требования 2 юношеского разряда,. Определяющим условием работы, является желание детей заниматься спортом, поддержанное родителями. Ребенок не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий.

Численность группы – 15 человек, возраст – от 9 до 12 лет.

1.2. Формы и режим занятий

Форма обучения - индивидуально-групповая, с учетом возможностей детей. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

Место занятий: ГБОУ СОШ №339 Невского района Санкт-Петербурга, в зависимости от расписания погодных условий и вида подготовки занятия проводятся в разных местах (учебный класс, спортзал, стадион, сквер, парк, жилой квартал).

1.3. Формы организации деятельности воспитанников

Формы организации занятий:

практическое тренировочное занятие;

теоретическое занятие;

учебно-тренировочный выезд;

учебно-тренировочный сбор;
дистанционное обучение;
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.).

1.4. Методы используемые на занятиях

На занятиях с группой применяются следующие методы:
беседы, рассказ;
упражнения, задания;
подвижные игры, эстафеты;
игры-соревнования, учебные соревнования.

1.5. Средства контроля уровня обучения

тесты по теории ориентирования;
контрольные тесты по общей физической подготовке;
участие в соревнованиях по разным видам спортивного ориентирования.

1.6. Ожидаемые результаты

Результатом освоения и усвоения учебного материала являются:
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья спортсменов;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование;
выполнение контрольно-переводных нормативов.

1.7. Текущий контроль и промежуточная аттестация

Текущий контроль освоения учащимися программы курса включает следующие элементы: регистрация посещаемости занятий, оценка поведения и активности на занятиях.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий год подготовки осуществляется по итогам тестирования. При успешном прохождении

данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы НП-2 перейдут в группу НП-3.

2. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно - тематический план

2 года 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 СОБ-2

Теоретическая подготовка

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 соревнованиях. 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.

Практическая подготовка

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 - поднятие 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 поднятием 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. Поднятие 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.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности - см.п.1.6.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Учебно-тренировочный сбор	февраль	3	ДООЛ «Солнечный»
2	Учебно-тренировочный сбор	март	3	ДООЛ «Солнечный»
	Первенство Спортивной школы	май	2	ДООЛ «Молодежное»
3	Учебно-тренировочный сбор	июнь	7	по назн.
4	Учебно-тренировочный сбор	июль	7	по назн.
5	Первенство Спортивной школы	ноябрь	2	ДООЛ «Молодежное»
6	Учебно-тренировочный сбор	ноябрь	3	ДООЛ «Солнечный»

Календарный план воспитательной работы 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 учебно-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 с 01.01.2026 по 31.12.2026**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОБ-2	Беседа о недопустимости допинга	октябрь	Подготовка материала для беседы
СОБ-2	Прохождение онлайн-курса	Январь- февраль	