

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года №1332/45-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «спортивное ориентирование»
группы совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения,
высшего спортивного мастерства на 2026 год
(тренер-преподаватель Фершалова Виктория Савельевна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения, высшего спортивного мастерства (ССМ-3, ВСМ).

Характеристика группы: 6 спортсменов 2003-2006 годов рождения (три девушки и трое юношей) с высоким уровнем спортивной подготовленности и квалификацией: не ниже разряда КМС на этапе ССМ, и не ниже звания МС на этапе ВСМ.

Физическая подготовленность обучающихся: показывают результаты значительно выше среднего уровня основных 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: показывают результаты на уровне высококвалифицированных спортсменов по теории и практике спортивного ориентирования (мониторинг).

Места проведения занятий:

	Понедел.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1я тренировка			Парк Сосновка			УТВ (п.Токсово) или участие в соревнованиях	УТВ(п.Орехово) или участие в соревнованиях
2я тренировка		Парк Сосновка/ манеж В.И. Алексеева	УТВ (п.Кавголово, п.Токсово) / УТЦ Кавголово	Парк Сосновка/ манеж В.И. Алексеева	Мушинский парк-1 (пересечение пр.Луначарского и Гражданского пр./УТЦ Кавголово		

Основными формами осуществления спортивной подготовки в данной группе являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- работа по индивидуальным планам;
- выезды на учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом, разработанным для данной группы и включает в себя период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная работа может осуществляться спортсменами самостоятельно в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка) и т.п.

Учебно-тренировочный процесс обучающихся индивидуализирован – на каждого обучающегося составляется индивидуальный план подготовки, который учитывает состояние здоровья, уровень тренированности, типологические и личностные особенности реакции на нагрузку 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. На этапе ССМ, ВСМ обучающиеся по уровню своей спортивной подготовки имеют шанс попасть в сборные команды России.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- 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;
- сохранение здоровья спортсменов;
- бережное отношение к окружающей среде.

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
Средства контроля.

Текущий контроль освоения программы включает в себя мониторинг результативности, по которому определяется рейтинг учащегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов, званий и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся этапа ССМ на следующий этап подготовки осуществляется по итогам тестирования и показателю технического мастерства. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся этапа ССМ выполнят норматив «Мастер спорта России», при невыполнении звания МС обучающиеся этапа ССМ продолжают обучение на том же этапе. Также для перевода на следующий этап (год) обучения является выполнение планируемого результата на текущий год в соответствии с индивидуальным планом спортсмена.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ВСМ	Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании.	по 60 мин	ежемесячно	Анализ индивидуальных особенностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.
ВСМ	Анализ соревнований по ориентированию.	по 60 мин	еженедельно	Методы анализа техники ориентирования, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения между КП победителя и призеров соревнований. Ошибки ориентировщика, их причины. Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных ориентировщиков. Индивидуальная оценка технико -тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов

				учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.
ВСМ	Восстановительные средства и мероприятия	60 мин	ноябрь	Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС). 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 (см. приложение №3). Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно тренировочных сборов.
ВСМ	Правила соревнований	30 мин	октябрь	Изучение нововведений в правила соревнования ФСОР и ИОФ
ВСМ	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	30 мин	сентябрь	Гигиена ориентировщика на учебно тренировочных занятиях. сборах и на соревнованиях. Первая доврачебная помощь при растяжении связок; солнечном и тепловом ударах; обморожениях; отравлениях; ожогах 1й и 2й степени.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.2.1. Общая физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных ориентировщиков состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при ежедневных двухразовых занятиях.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55 -65%, а по подбору средств — не менее чем на 80 - 85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Подготовка ориентировщиков характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения .

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.

Также применяется специальная силовая тренировка в статодинамическом режиме мышечного сокращения (сокращенная амплитуда).

Цель. Увеличение силы окислительных мышечных волокон и повышение мощности аэробного порога, улучшение состояния эндокринной и иммунной систем.

Упражнения могут выполняться с собственным весом, внешним отягощением (утяжелители, гантели, штанга), на тренажерах, с резиновым эспандером. Вес отягощения или сопротивления 25-45% от максимума.

Основное требование к выполнению упражнений: движения выполняются медленно, с сокращенной амплитудой, без мышечного расслабления, с постоянным напряжением работающих мышц, без пауз, дыхание спокойное, без задержек, на преодоление отягощению выполняется выдох, на уступающую работу – вдох.

Все упражнения рекомендуется выполнять в виде серий. Каждая серия состоит из подходов, разделенных небольшими интервалами отдыха (30-60 сек). Последовательность серий на различные мышцы и интервалы отдыха между ними составляет круг.

Перед каждой серией первого круга рекомендуется выполнить упражнение с полной амплитудой на 8-12 раз до легкого локального утомления мышц для разминки и подбора веса отягощения, после небольшого произвольного отдыха начать выполнение серии.

Длительность подхода: 30-60 сек (оптимально 35-45 секунд).

Отдых между подходами: 30-60 секунд (оптимально 30-40 секунд).

Кол во подходов в одной серии: 2-4.

Вес отягощения и интенсивность нагрузки подбирается следующим образом:

1-й подход: до легкого локального утомления в работающих мышцах.

2- й подход: до ощущения «жжения» в работающих мышцах, в конце подхода (5-15 секунд)

упражнение выполняется на ощущении сильного «жжения».

3-й, 4-й подход в серии упражнение выполняется до отказа работающих мышц. В одном подходе выполняется 5-15 повторений, в зависимости от вида упражнения, индивидуальных особенностей и вида внешнего отягощения.

Отдых для мышечной группы, на которую выполнялась серия, до начала выполнения следующей серии на эту же мышечную группу должен составлять не менее 5-7 мин. В этот интервал можно выполнить серию на другую мышечную группу.

Отдых между сериями на разные мышечные группы: 2-5 мин (легкая растяжка, аэробная работа на группу мышц, участвующую в серии на ЧСС аэробного порога).

В развивающей тренировке выполняется 3-4 серии на каждую мышечную группу, в тонизирующей тренировке 1-2 серии.

Все подходы в силовых тонизирующих тренировках выполняются только до легкого локального утомления мышц, но не «до отказа».

Примеры упражнений:

Упражнения на мышцы передней поверхности бедра

Приседания до угла в коленном суставе 90о, разгибание до угла 130-150о (расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно

расстоянию между стопами) с собственным весом, отягощением (к примеру грифом от штанги, либо штангой легкого веса 25- 35 кг).

Разгибания ног в тренажере без расслабления мышц.

Подъем согнутой в коленном суставе ноги, стоя на одной ноге, используя для отягощения утяжелители, эспандер. Подъем прямой или чуть согнутой ноги лежа (утяжелители, эспандер).

Жим ногами, расстояние между коленями при выполнении упражнения не меняется и равно расстоянию между стопами, сгибание до угла в коленном суставе 80-90о разгибание до угла в коленном суставе 140-150о.

Приседания в полувываде по 30-40 сек. на каждую ногу, используя небольшие (20-30кг) отягощения.

Приседания на двух, или одной ноге .

Повторения в упражнениях в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на ягодичные мышцы

Экстензия (сгибание разгибание туловища) на наклонной скамье с опорой на бедра (акцент на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра), короткая амплитуда, разгибание туловища до горизонтали.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30 40 сек.

Упражнения на мышцы наружной и внутренней поверхности бедра

Сведение бедер в тренажере.

Приведение отведение ноги, стоя, используя для отягощения резиновый эспандер, кроссовер или лежа на боку (одна нога согнута, стопа на полу, другая (ближняя к полу) выполняет приведение отведение вверх вниз, стопа параллельна полу, носок на себя, бедро работающей ноги не касается пола, можно использовать утяжелители).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 40-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на мышцы задней поверхности бедра

Сгибание ног в тренажере.

Разгибание (отведение назад) бедра стоя или лежа с применением утяжелителей, резиновых эспандеров.

Подъем и опускание таза в упоре сзади на полу (опора на одну ногу).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-45 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на мышцы голени

Подъемы на носки с собственным весом или внешним отягощением (штанга).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 40-50 сек.

Упражнения на мышцы передней поверхности плеча (двуглавая мышца плеча).

Подтягивание на невысокой перекладине ноги на Земле с сокращенной амплитудой.

Упражнения на тренажерах на сгибатели плеча, упражнения с гантелями.

Без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20-40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Упражнения на мышцы задней поверхности плеча (трехглавая мышца плеча).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

Разгибание в локтевом суставе на тренажерах.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Упражнения на грудные мышцы

Отжимания с широкой постановкой рук, локти направлены в сторону от тела.

Жим штанги лежа.

Разведение гантелей лежа (до уровня горизонтали, локти согнуты).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-3 подхода по 20 - 40 сек, отдых между подходами 30-50 сек.

Упражнения на мышцы живота

Сгибание разгибание туловища, лежа на полу, ноги согнуты в коленях; руки за головой, либо на наклонной скамье.

Вынос ног вперед в упоре на брусьях, либо висе на шведской стенке.

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3 4 подхода по 40 50 сек, отдых между подходами 30 40 сек.

Упражнения на косые мышцы живота (талия сбоку)

Сгибание туловища с небольшим поворотом и подъем согнутой ноги в одну и ту же сторону, ноги согнуты, стопы на полу, руки за голову, колено тянуть к локтю.

Выполняется поочередно на каждую сторону.

Сгибание туловища лежа, ноги согнуты и развернуты в одну сторону (касаются пола).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 3-4 подхода по 30-50 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Упражнения на мышцы спины.

Экстензия (разгибания туловища) на полу (одновременное поднимание

чуть согнутых в коленях ног и прямых рук, либо одной руки и чуть согнутой в колене разноименной ноги.

Разгибания на наклонной скамье с короткой амплитудой с опорой на гребни подвздошных костей таза (не допускать переразгибания в поясничном отделе), второй вариант, руки расслаблены и выпрямлены, опущены перпендикулярно полу (в руки можно взять дополнительное отягощение).

Повторения в подходе выполняются без расслабления мышц.

Серия: 2-4 подхода по 30-40 сек, отдых между подходами 30-40 сек.

Силовая тренировка с околوماксимальными усилиями с отягощениями

Цель. Увеличение силы окислительных и гликолитических мышечных волокон, улучшение межмышечной регуляции, увеличение предельного времени работы на соревновательных мощностях.

Основная идея данного режима, упражнения выполняются практически до отказа на 4-6 повторений в подходе. Данный режим увеличивает мышечную силу, не увеличивая при этом мышечную массу, что очень желательно для видов спорта, направленных на проявление выносливости.

Примеры упражнений

Приседание со штангой в тренажере или машине Смидта с околوماксимальными усилиями на 4-6 повторений практически до отказа.

Передняя поверхность бедра. Сгибание разгибание ног в коленном суставе на тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Задняя поверхность бедра. Разгибание ног в тренажере на 4-6 повторений практически до отказа.

Жим платформы ногами на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Жим штанги лежа на 4-6 повторений в подходе практически до отказа.

Количество подходов на упражняемую группу мышц 2-3 для тонизирующей тренировки, 5-9 для развивающей тренировки. Интервал отдыха между подходами 2-3 мин – ходьба, легкая растяжка упражняемых мышц и туловища.

Тренировка в эксцентрическом режиме

Цель. Увеличение силы и окислительных возможностей окислительных мышечных волокон мышц, работающих в уступающем режиме.

1. Выпрыгивание из упор присед вверх с акцентированной уступающей работой мышц ног при приземлении.

2. Прыжки на скакалке на мягкой поверхности.

3. Выпады вперед на одну ногу на спуске с акцентированным медленным опусканием таза вниз.

4. В положении упор лежа прыжковые движения руками и ногами с продвижением вперед и обратно, в стороны.

5. Подтягивание на перекладине с очень медленным опусканием вниз.
6. Отжимания от земли, на брусьях с акцентированным медленным опусканием вниз.
7. Сгибание, разгибание туловища, с акцентированной медленной уступающей работой.
8. Экстензия на мышцы спины. Разгибание сгибание туловища с акцентированной медленной уступающей работой.
9. Работа на тренажерах на 8-10 повторений в подходе, преодолевающий подход с обычной скоростью, уступающий режим, акцентировано медленно

Упражнения на развитие скорости:

- челночный бег на отрезке 10м;
- прыжок в длину с места;
- ускорения на 30-100 м с максимальными усилиями;
- ускорения в гору с максимальными усилиями.
- эстафеты;
- быстрое приседание на 10сек;
- многоскоки;
- сочетание вышеприведенных упражнений в одном подходе

Упражнения на развитие выносливости:

- равномерный спокойный кросс по ровной и по дорогам слабопересечённой местности (40 мин 1.5 часа);
- кросс – походы бегом и на лыжах (3-4 часа);
- лыжи в равномерном темпе (1.5-2 часа);
- спортивные игры ;

2.2.2. Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития специальной и силовой выносливости:

- 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;
- 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;

Имитационные и подводящие упражнения для техники лыжных ходов:

работа с резиновыми амортизаторами;
шаговая и прыжковая имитация в подьёмы 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;

с 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.

Упражнения на развитие скоростной и специальной выносливости:

1) тренировка в л/а манеже:

темповой бег 3000-4000м ЧСС 150-155;

повторное пробегание (3-4 раза) отрезков по 800-1000м ЧСС 170-165 с отдыхом 5-7мин ;

повторное пробегание (2 раза) отрезка 2000 м ЧСС 165-160 ;

повторное пробегание отрезков (4-6 раз) 300-400м ЧСС 175-170;

10-15 ускорений по 80-100м/через 100м трусцы.

2) лыжные тренировки:

лыжная темповая тренировка на 5-6 км ЧСС 150-155;
повторная тренировка на отрезках 800-1000 м ЧСС 160-165;
повторная работа на отрезках в гору 100 -200 м ЧСС 160-170.

3) тренировки на местности:

тест–бег 2000-3000 м;

повторный бег по грунту 5 мин ЧСС 165 175 2 3 раза отдых 7 8 мин;

короткие ускорения по грунту 80-100м 6 8 раз отдых 3 4 мин.

2.2.3. Техническая подготовка

На этапе спортивного совершенствования целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скорости. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен «заглядывать в будущее» — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности.

Задания на местности в процессе различных тренировочных дистанций:

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 КП. Уход с контрольного пункта.

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. Топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации. Вычерчивание простых схем и спортивных карт (школьного участка, полигона, парка).

Основы техники ориентирования на маркированной трассе и в зимнем заданном направлении.

круговая тренировка на основные группы мышц с запоминанием кусочков карт или карточек с «Лыжной сеткой» до начала выполнения упражнений, и их рисовкой после нагрузки. Задание на развитие памяти и воображения;

найти вырезанные из карты фрагменты на полной карте после преодоления препятствий (гимнастические скамейки, кувырки на гимнастических матах и т. д).

упражнение также развивает память, воображение и мышление;

тоже упражнение, только нужно найти на карте места расположения КП, указанные во фрагментах:

пробегание дистанции по залу. Упражнение развивает внимание, пространственную ориентацию.

Упражнения на овладение лыжной техникой:

Дальнейшее изучение техники классических и коньковых лыжных ходов:

обучение преодолению подъемов скользящим и беговым шагом;

обучение торможению «плугом», упором, поворотом, падением;

элементы слаломной подготовки;

упражнения на овладение рациональным отталкиванием палками;

упражнения на овладение устойчивостью на скользящей опоре;

упражнения на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

2.2.4. Тактическая подготовка

Выбор пути движения между контрольными пунктами в зависимости от

характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

Тактическая работа на дистанциях маркированной трассы и в зимнем заданном направлении.

Тактическая работа дистанциях и соревнованиях в ночных условиях.

2.2.5. Психологическая подготовка

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.

2.2.6. Углубленное медицинское обследование

Обязательное прохождение углубленного медицинского обследования в городском врачебно- физкультурном диспансере два раза в год.

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 и выездные мероприятия на 2026 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол во дней	Место проведения
1.	Новогодний маркир	10 января	1	п. Токсово
2.	Чемпионат и Первенство Санкт Петербурга	17-18 января	2	п. Орехово
3.	Учебно-тренировочное	28 января-3	8	г. Кисловодск

	мероприятие	февраля		
4.	Чемпионат и Первенство Санкт Петербурга	31.января-01 февраля2	2	п. Орехово
5.	Универсиада г. Санкт-Петербурга, Февральская лыжня	7-8 февраля	2	п. Орехово
6.	Чемпионат и 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.	Чемпионат и Первенство Ленинградской обл.	01. 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.	Чемпионат и 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.	Чемпионат и Первенство Санкт Петербурга	11 мая	1	п. Поляны
22.	Чемпионат России	12-18 мая	5	г. Иркутск
23.	Универсиада	23-24 мая	2	По назначению
24.	Чемпионат и Первенство Санкт Петербурга	30 мая	1	По назначению
25.	Всероссийские массовые соревнования Российский Азимут	31 мая	1	По назначению
26.	Кубок России	04-08 июня	5	г. Челябинск
27.	Учебно-тренировочное мероприятие	6-15 июня	1	п. Орехово
28.	Многодневные соревнования "Невский азимут"	12-14 июня	3	Ленинградская область
29.	Всероссийские соревнования "Камни Карельского перешейка"	15-21 июня	6	п. Пруды Выборгский р-н ЛО

30.	Всероссийские соревнования "Балтийские игры"	26-29 июня	3	п. Пески ЛО
31.	Чемпионат и Первенство СЗФО, Фестиваль "Белые ночи"	3-7. июля	5	п.Сосново ЛО
32.	Первенство России . Всероссийские соревнования	16-20 июля	5	республика Алтай
33.	Клубный Кубок Карелии	20-26 июля	7	Карелия
34.	Всероссийские соревнования Встреча ориентировщиков	29 июля- 3 августа	6	г. Дзержинск
35.	Первенство России . Всероссийские соревнования	6-10 августа	5	г. Москва
36.	Всероссийские соревнования На рудниках	20-24 августа	5	г. Кыштым
37.	Чемпионат и Первенство Санкт Петербурга	29-30 августа	2	п. Вещево
38.	Первенство России . Всероссийские соревнования	3-7 сентября	6	г .Волгоград
39.	Чемпионат и Первенство ЛО	5-6 сентября		По назначению
40.	Кубок России	9-14 сентября	5	Тверская обл.
41.	Мемориал В.Алексеева	13 сентября	1	По назначению
42.	Всероссийские соревнования "Невский спринт""	18-20 сентября	3	По назначению
43.	Чемпионат России	22-28 сентября	7	Республика Удмуртия
44.	Учебно-тренировочное мероприятие с участием в соревнованиях Старты в Зеркальном	25-27 сентября	3	ДООЛ Молодежное ЗЦ Зеркальный
45.	Традиционные соревнования "Марафон на холмах Яппиля"	27 сентября	1	ст. Яппиля
46.	Первенство России . Всероссийские соревнования	1-5 октября	5	г. Ульяновск
47.	Чемпионат и Первенство Санкт Петербурга	11 октября	1	По назначению
48.	Первенство ВУЗов СПб	17 октября	1	По назначению
49.	Традиционные соревнования "Петербургская осень"	17 октября	1	По назначению
50.	Эстафеты 50 верст	18 октября	1	По назначению
51.	Золотая осень	24 октября	1	г. Выборг
52.	Чемпионат и Первенство ЛО	25 октября	1	г. Выборг
53.	Учебно-тренировочное мероприятие (восстановительное)	26 октября-1 ноября	7	п. Токсово
54.	Чемпионат России	1-7 ноября	5	г. Ставрополь
55.	Традиционные соревнования Маркир 110 %	8 ноября	1	п. Лемболово
56.	тренировочный старт НатАлка	15 ноября	1	Удельный парк
57.	Городские соревнования "Снежная тропа"	22 ноября	1	По назначению
58.	КР и Всеосийские соревнования Уральские узоры	3-7 деккабря	8	г. Горнозаводск
59.	Городские соревнования	13 декабря	1	По назначению

	"Снежная тропа"			
60.	Соревнования "Приз Деда Мороза"	20.12.2024	1	По назначению
61.	Открытие зимнего сезона	17.12.2024	1	По назначению

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в проведении контрольных стартов на УТМ	Июнь, ноябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха на учебно тренировочных мероприятиях	во время УТМ
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция на тему здорового питания	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)	Памятное мероприятие «День героев России» в рамках дня снятия Блокады Ленинграда Беседа «Моя Россия» Беседа «День народного единства» Беседа на тему: «Можно ли противодействовать коррупции?»	25 января 12 июня 4 ноября 9 декабря
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Мероприятия (тренировка или участие в соревнованиях) в День матери	29 ноября

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)		
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Составление плана самостоятельной подготовки в течении календарного года	январь
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Лекция на тему СВО	март

**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
ССМ 3, ВСМ	Беседа Профилактика применения допинга среди спортсменов.	март	На УТМ
	Пробное тестирование Антидопинг	январь	На сайте РУСАДА