

Администрация города Рубцовска Алтайского края
МКУ «Управление образования» г. Рубцовска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий»

Обсуждено и одобрено на Педагогическом
совете МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий» от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий» _____ Шумаков А.Г.

Приказ № 175
от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программе «Спортивное ориентирование»**

детского объединения: **«Лидер»**

Срок реализации программы: 1 год

Год обучения: второй

Возраст обучающихся: 10– 15 лет

Адаптировал:

Журавлев Андрей Юрьевич

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Календарно-тематический план	4
3	Воспитательная работа	11
4	Календарный учебный график	16
5	Методическое обеспечение и условия реализации программы	16
6	Санитарно-гигиеническое обеспечение	18
7	Список литературы	18
8	Приложение	22

Пояснительная записка

Направленность	Туристско-краеведческая
Вид	Типовая программа для системы дополнительного образования, модифицированная
Уровень	Спортивно-оздоровительный
Особенности организации	216 часов в год, 6 часов в неделю
Цель	Совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.
Задачи на текущий учебный год	<p>Главной задачей программы является воспитание гармонически развитой личности, а также содействие развитию у детей, подростков способности видеть, понимать и оценивать красоту земной природы через практическое освоение ими навыков ориентирования на местности.</p> <p>Также программа решает ряд образовательных, развивающих и воспитательных задач.</p> <p>Обучающие: применение знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.</p> <p>Развивающие: развивать быстроту реакции, наблюдательность, умение принимать самостоятельное решение; повышение уровня общей и специальной физической подготовки; совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся.</p> <p>– Воспитательные: способствовать формированию у обучающихся коммуникативных навыков, умения слаженной работы в команде, развития лидерских качеств; соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха; охрана окружающей среды; поддержка талантливой молодежи.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Обучающийся получит:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание условных знаков; – умение сопоставлять карту с местностью; – умение определять своё местоположение на незнакомой местности или городе; – овладение основными приёмами ориентирования на местности;

	<ul style="list-style-type: none"> – опыт участия в соревнованиях. <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.
--	--

**Календарно-тематический план
образовательной программы «Спортивное ориентирование»
1-ый год обучения (6 часов в неделю, 216 часов в год)**

№ п/п	Дата	Всего часов	Название темы	Форма аттестации/ контроля
1.	02.09.2022	2	История возникновения спортивного ориентирования.	Защита проектов
2.	05.09.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
3.	07.09.2022	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Сдача контрольных нормативов
4.	09.09.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
5.	12.09.2022	2	Компас, карточка участника.	Диктант
6.	14.09.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
7.	16.09.2022	2	Топография, условные знаки.	Диктант
8.	19.09.2022	2	Спортивная карта.	Диктант
9.	21.09.2022	2	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	Сдача контрольных нормативов

10.	23.09.2022	2	Подготовка инвентаря к тренировкам	Практические задания
11.	26.09.2022	2	С.Ф.П. Спортивные игры	выполнение зачетных упражнений
12.	28.09.2022	2	Топография, условные знаки.	Диктант
13.	30.09.2022	2	О.Ф.П. Спортивные игры	Сдача контрольных нормативов
14.	03.10.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
15.	05.10.2022	2	История спортивного ориентирования	Защита проектов
16.	07.10.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
17.	10.10.2022	2	Гигиена спортсмена	Диктант
18.	12.10.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
19.	14.10.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
20.	17.10.2022	2	Гигиена спортсмена	Диктант
21.	19.10.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
22.	21.10.2022	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
23.	24.10.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
24.	26.10.2022	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование

25.	28.10.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
26.	31.10.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
27.	02.11.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
28.	07.11.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
29.	09.11.2022	2	Судейская практика	Практические задания
30.	11.11.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
31.	14.11.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
32.	16.11.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
33.	18.11.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
34.	21.11.2022	2	Судейская практика	Практические задания
35.	23.11.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
36.	25.11.2022	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
37.	28.11.2022	2	Контрольные нормативы	Наблюдение
38.	30.11.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
39.	02.12.2022	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
40.	05.12.2022	2	Краеведение	Наблюдение
41.	07.12.2022	2	Общая физическая	Сдача контрольных

			подготовка.	нормативов
42.	09.12.2022	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
43.	12.12.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
44.	14.12.2022	2	Краеведение	Тест
45.	16.12.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
46.	19.12.2022	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. обследование
47.	21.12.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
48.	23.12.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
49.	26.12.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
50.	28.12.2023	2	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов
51.	30.12.2023	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. обследование
52.	09.01.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
53.	11.01.2023	2	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов
54.	13.01.2023	2	Техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
55.	16.01.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов

56.	18.01.2023	2	Краеведение	Наблюдение
57.	20.01.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
58.	23.01.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
59.	25.01.2023	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. обследование
60.	27.01.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
61.	30.01.2023	2	Краеведение	Диктант
62.	01.02.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
63.	03.02.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Наблюдение
64.	06.02.2023	2	Краеведение	Диктант
65.	08.02.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Наблюдение
66.	10.02.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
67.	13.02.2023	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Тест
68.	15.02.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
69.	17.02.2023	2	Топография	Диктант
70.	20.02.2023	2	Общая физическая	Сдача контрольных

			подготовка.	нормативов
71.	22.02.2023	2	Техническая подготовка	Диктант
72.	27.02.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Мед. обследование
73.	01.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
74.	03.03.2023	2	Топография	Диктант
75.	06.03.2023	2	Техническая подготовка	Диктант
76.	10.03.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
77.	13.03.2023	2	Топография	Диктант
78.	15.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
79.	17.03.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Наблюдение
80.	20.03.2023	2	Топография	Диктант
81.	22.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
82.	24.03.2023	2	Охрана природы, памятников истории и культуры	Опрос
83.	27.03.2023	2	Топография	Диктант
84.	29.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
85.	31.03.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях

86.	03.04.2023	2	Топография	Диктант
87.	05.04.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Опрос
88.	07.04.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
89.	10.04.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
90.	12.04.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
91.	14.04.2023	2	Топография	Диктант
92.	17.04.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
93.	19.04.2023	2	Основы туристской подготовки	Опрос
94.	21.04.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
95.	24.04.2023	2	Охрана природы, памятников истории и культуры	Опрос
96.	26.04.2023	2	Основы туристской подготовки	Участие в соревнованиях
97.	28.04.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
98.	03.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
99.	05.05.2023	2	Основы туристской подготовки	Участие в соревнованиях
100.	10.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в

				соревнованиях
101.	12.05.2023	2	Охрана природы, памятников истории и культуры	Опрос
102.	15.05.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
103.	17.05.2023	2	Топография	Диктант
104.	19.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
105.	22.05.2023	2	Топография	Диктант
106	24.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
107	26.05.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
108	29.05.2023	2	Основы туристской подготовки	Участие в соревнованиях
Всего часов		216		

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 10 до 15 лет, обучающихся в объединениях «Лидер», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Лидер», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
- 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
- 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

- 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;
- 10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
- 11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;
- 12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединениями.

Процесс воспитания в объединениях «Лидер» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее **одного** воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов на одну учебную группу.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное ориентирование», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Лидер» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;

- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	1 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение и условия реализации программы

	Тема	Форма проведения	Форма контроля
1	Введение	Беседа, игры	Практические задания
2	Техника безопасности	Работа с инструкциями, лекция	Опрос
3	История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования	Групповая работа, рассказ	Подготовка и защита проектов
4	Гигиена спортсмена.	Беседа, рассказ, использование игровых технологий	Опрос
5	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Лекция, беседа, рассказ	Тестирование
6	Снаряжение ориентировщика	Демонстрация	Практические задания
7	Судейская практика	Рассказ, работа в группах	Практические задания, участие в

			судействе соревнований
8	Общая физическая подготовка	Спортивные игры, круговые тренировки	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка	Работа на дистанции	Участие в соревнованиях
10	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	Работа в группах, беседа	Участие в соревнованиях
11	Краеведение. Охрана природы, памятников истории и культуры.	Рассказ, беседа	Защита проекта
12	Психологическая и морально-волевая подготовка	Беседа, работа на тренировочной дистанции	Участие в соревнованиях
13	Основы туристской подготовки	Практические занятия	Участие в походах
14	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль, самоконтроль	Посещение физ.диспансера	Мед. обследование
15	Топография	Практические занятия по корректировке карт	Топографический диктант
16	Правила соревнований по другим видам спорта	Рассказ, работа в группах по самостоятельному изучению правил	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и скалолазанию
17	Физиологические основы спортивной тренировки. Анализ тренировок и соревнований.	Беседа, инструктаж	Проведение тренировок обучающимися

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации рабочей программы регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- - соответствие мебели росту обучающихся, соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы

1. Батенко Е. М. Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студентов. Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность». 2017. № 3. 82 с.
2. Беляков Л., Гарюшкин А., Моисеенков А. Основы тренировки в ориентировании на местности. Методическое пособие. Смоленск. 2019. 112 с.
3. Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование. М., Военное издательство. 2016. 102 с.
4. Близневская В. С. Оздоровительно-развивающая роль занятий спортивным ориентированием в студенческой среде. Проблемы образования: вестник Томского государственного университета. Томск: ТГУ. 2016. 178 с.
5. Вербкин А. В. Спортивное ориентирование как фактор оздоровительной физической адаптации школьников. Альманах современной науки и образования. 2016. № 2. С. 23-27.
6. Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. М., 2018. 208 с.
7. Васильев Н. Д. Подготовка спортсменов – ориентировщиков высокой квалификации. Учебное пособие. Вологда, 2016. 85 с.
8. Воронов Ю. С. Возрастная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов – ориентировщиков. Сборник учебно-методических материалов. М., 2017. 27 с.
9. Воронов Ю. С. Исследование соревновательной деятельности юных спортсменов ориентировщиков. Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. 40 с.
10. Гаврилов В. Д. Качество, определяющее эффективность спортивной деятельности в ориентировании на местности и характеризующие их тесты. М. 2015. 116 с.
11. Галкин В. В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие. М.: Кнорус, 2016. 320 с. 115
12. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. М.: Еврошкола, 2015. 418 с.

13. Гостев Р. Г., Лотоненко А. В., Струк П. П. Физическая культура в субъектах Российской Федерации. М.: Теория и практика физической культуры. 2014. 360 с.
14. Дроздовский А. К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика. СПб, 2016. 44 с.
15. Елизаров В. А. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов – ориентировщиков. Научно-методические основы подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебнометодических материалов. М. 2018. С. 2-3 .
16. Ермаченков А. А. Система ONLINE GPS трансляции соревнований по спортивному ориентированию в условиях мегаполиса. Научная сессия НИЯУ МИФИ. М. 2015. С. 242-242.
17. Ермаченков А. А. Применение GIS-технологий для обеспечения безопасности и зрелищности массовых соревнований по спортивному ориентированию в условиях мегаполиса. Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 102-104.
18. Золотов М. И., Кузин В. В., Кутепов В. Е., Сейранов В. Г. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: Издательство Академия. 2019. 432 с.
19. Иванова Н. В. Спортивное ориентирование и основы применения современных геоинформационных систем в образовательном процессе. Географические науки и образование. Материал X Всероссийской научнопрактической конференции. 2017. С. 30-32.
20. Исаев А. А. Спортивная политика России. М.: Издательство Советский спорт. 2019. 512 с.
21. Ищенко С.А. Функции управления международным спортивным движением. Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 41-43.
22. Ильинича В. И. Физическая культура студента. М.: 2020. 446 с. 116
23. Казанцев С. А. Психофизиология спортивного ориентирования: Монография / С.А. Казанцев. СПб. 2017. 110 с.
24. Константинов Ю. С. Уроки ориентирования. М.: 2015. 327 с.
25. Киршева Н. В., Рябчикова Н. В. Психология личности: тесты, опросники, методики. М.: Геликон. 2019. 220 с.
26. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: 2015. 112 с.
27. Лубышева Л. И., Игнатьев А. С. Физическая культура и молодежь. М.: Теория и практика физической культуры, 2018. 181 с.
28. Моргунова Т. В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: Советский спорт. 2018.
29. Мельникова Л. В.. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех на муниципальном уровне. Теория и практика физической культуры. 2016. № 5. С. 112-144.
30. Мельникова Л. В.. Изучение интереса к занятиям спортивным ориентированием учащихся средних классов. Теория и практика физической культуры. 2018. № 4. С. 97-99.
31. Москалев О. С. Способы оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов - ориентировщиков. Научнометодические основы

- подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. М.: 2019. С. 3-7.
32. Можейко А. Н., Усманова М. С. Спортивное ориентирование как фактор здоровья. Сборник научных статей. 2018. 104 с.
33. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. М.: Физкультура и спорт. 2019, 120 с.
34. Матвеев Л. П. Размышления о спорте. Спортивный менеджмент. 2016. № 1. С. 16-21.117
35. Максименко Г. З. Влияние бега с ориентированием на функциональное состояние организма. Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 30-31.
36. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации. Учебное пособие. М.: 2016. 464 с.
37. Переверзин И. И. Организация подготовки спортивных менеджеров. Пособие для студентов специализации «Спортивный менеджмент». М.: 2015. 100 с.
38. Правила соревнований по спортивному ориентированию. ФСО России. 2016. 34 с.
39. Роцин А. Н. Ориентирование на местности. М.: 2019. 104 с. 40. Смирнов В. М., Сандомирский О. С. Ориентирование на местности. М.: Здоровье. 2020, 101 с.
41. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. М.: 2019. 256 с.
42. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: 2017. 52 с.
43. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М.: 2018. 40с.
44. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. 2016. С. 227-228.
45. Чешихина В. В. Управление тренировочным процессом спортсменов – ориентировщиков. Научно-методические основы подготовки в спортивном ориентировании. Сборник учебно-методических материалов. - М.: 2019, 14 с.
46. Фесенко Б. И. Книга молодого ориентировщика М.: ФиС. 2020, 116 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ежегодный календарный план воспитательной работы

Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
Историко-краеведческое направление:			
Мероприятия внутри объединения:			
Экскурсии по родному городу	В течение года	Формирование нравственных качеств личности, положительных эмоций путём визуального погружения в красоту природы; получение новых знаний об особенностях представленных объектов.	ПДО
Экскурсии в музеи Алтайского края	В течение года	Знакомство и усвоение таких понятий, как экспонат, экскурсия, экскурсовод, музей, архив, фонд и др.;	ПДО

		развитие внимания, восприятия, наблюдательности, разных форм мышления, речи; формирование широкого кругозора	
городские мероприятия:			
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя	Октябрь 2022 г	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	ПДО
Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	Ноябрь 2022 г	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	ПДО
Соревнования по спортивному ориентированию «парковое ориентирование»	Апрель 2023 г	Выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборной команды для участия в краевых мероприятиях.	ПДО
Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник -2023»	Апрель 2023 г	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	ПДО
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 78-ой годовщины Победы в ВОВ	Май 2023 г	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	ПДО
крупные мероприятия:			
Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному туризму на	Ноябрь 2022 г	Популяризация и развитие спортивного туризма на пешеходных дистанциях. Повышение спортивного мастерства. Отработка и совершенствование технических и	ПДО

пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства		тактических приемов при преодолении препятствий.	
Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства	Ноябрь 2022 г	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов и комплектование сборной команды для участия в краевых соревнованиях.	ПДО
Работа с родителями			
Мероприятия внутри объединения:			
Участие родителей в соревнованиях и походах	В течение года	Положительный пример активной жизненной позиции	ПДО