

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
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: первый

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

<b>Направленность</b>	Туристско-краеведческая
<b>Вид</b>	Типовая программа для системы дополнительного образования, модифицированная
<b>Уровень</b>	Спортивно-оздоровительный
<b>Особенности организации</b>	216 часов в год, 6 часов в неделю
<b>Цель</b>	Совершенствование физического и интеллектуального развития и воспитание морально-этических качеств у обучающихся посредством занятий спортивным ориентированием.
<b>Задачи на текущий учебный год</b>	<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>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>Обучающийся получит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание условных знаков;</li> <li>– умение сопоставлять карту с местностью;</li> <li>– умение определять своё местоположение на незнакомой местности или городе;</li> <li>– овладение основными приёмами ориентирования на</li> </ul>

<p>местности;</p> <p>– опыт участия в соревнованиях.</p> <p>Обучающийся должен:</p> <p>– выполнить норматив 3-го юношеского разряда по спортивному ориентированию.</p>
--

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

<b>№ /п</b>	<b>Дата</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Название темы</b>	<b>Форма аттестации/ контроля</b>
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

0.	23.09.2022	2	Подготовка инвентаря к тренировкам	Практические задания
1.	26.09.2022	2	С.Ф.П. Спортивные игры	выполнение зачетных упражнений
2.	28.09.2022	2	Топография, условные знаки.	Диктант
3.	30.09.2022	2	О.Ф.П. Спортивные игры	Сдача контрольных нормативов
4.	03.10.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
5.	05.10.2022	2	История спортивного ориентирования	Защита проектов
6.	07.10.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
7.	10.10.2022	2	Гигиена спортсмена	Диктант
8.	12.10.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
9.	14.10.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
10.	17.10.2022	2	Гигиена спортсмена	Диктант
11.	19.10.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
12.	21.10.2022	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование
13.	24.10.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
14.	26.10.2022	2	Правила соревнований по спортивному ориентированию	Тестирование

5.	28.10.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
6.	31.10.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
7.	02.11.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
8.	07.11.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
9.	09.11.2022	2	Судейская практика	Практические задания
10.	11.11.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
11.	14.11.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
12.	16.11.2022	2	Одежда и снаряжение ориентировщика.	Практические задания
13.	18.11.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
14.	21.11.2022	2	Судейская практика	Практические задания
15.	23.11.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
16.	25.11.2022	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
17.	28.11.2022	2	Контрольные нормативы	Наблюдение
18.	30.11.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
19.	02.12.2022	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
20.	05.12.2022	2	Краеведение	Наблюдение
21.	07.12.2022	2	Общая физическая	Сдача контрольных

			подготовка.	нормативов
2.	09.12.2022	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
3.	12.12.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
4.	14.12.2022	2	Краеведение	Тест
5.	16.12.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
6.	19.12.2022	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. обследование
7.	21.12.2022	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
8.	23.12.2022	2	Инструктаж по т/б	Опрос
9.	26.12.2022	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
10.	28.12.2023	2	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов
11.	30.12.2023	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. обследование
12.	09.01.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
13.	11.01.2023	2	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов
14.	13.01.2023	2	Техническая подготовка	Сдача контрольных нормативов
15.	16.01.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов

6.	18.01.2023	2	Краеведение	Наблюдение
7.	20.01.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
8.	23.01.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
9.	25.01.2023	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Мед. обследование
10.	27.01.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
11.	30.01.2023	2	Краеведение	Диктант
12.	01.02.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
13.	03.02.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Наблюдение
14.	06.02.2023	2	Краеведение	Диктант
15.	08.02.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Наблюдение
16.	10.02.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
17.	13.02.2023	2	Медико-санитарная подготовка, врачебный контроль	Тест
18.	15.02.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
19.	17.02.2023	2	Топография	Диктант
20.	20.02.2023	2	Общая физическая	Сдача контрольных



			подготовка.	нормативов
1.	22.02.2023	2	Техническая подготовка	Диктант
2.	27.02.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Мед. обследование
3.	01.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
4.	03.03.2023	2	Топография	Диктант
5.	06.03.2023	2	Техническая подготовка	Диктант
6.	10.03.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
7.	13.03.2023	2	Топография	Диктант
8.	15.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
9.	17.03.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Наблюдение
10.	20.03.2023	2	Топография	Диктант
11.	22.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
12.	24.03.2023	2	Охрана природы, памятников истории и культуры	Опрос
13.	27.03.2023	2	Топография	Диктант
14.	29.03.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
15.	31.03.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях

6.	03.04.2023	2	Топография	Диктант
7.	05.04.2023	2	Психологическая и морально-волевая подготовка	Опрос
8.	07.04.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
9.	10.04.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
10.	12.04.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
11.	14.04.2023	2	Топография	Диктант
12.	17.04.2023	2	Общая физическая подготовка.	Сдача контрольных нормативов
13.	19.04.2023	2	Основы туристской подготовки	Опрос
14.	21.04.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
15.	24.04.2023	2	Охрана природы, памятников истории и культуры	Опрос
16.	26.04.2023	2	Основы туристской подготовки	Участие в соревнованиях
17.	28.04.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
18.	03.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
19.	05.05.2023	2	Основы туристской подготовки	Участие в соревнованиях
20.	10.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в

				соревнованиях
01.	12.05.2023	2	Охрана природы, памятников истории и культуры	Опрос
02.	15.05.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
03.	17.05.2023	2	Топография	Диктант
04.	19.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
05.	22.05.2023	2	Топография	Диктант
06.	24.05.2023	2	Техническая подготовка	Участие в соревнованиях
07.	26.05.2023	2	Специальная физическая подготовка.	выполнение зачетных упражнений
08.	29.05.2023	2	Основы туристской подготовки	Участие в соревнованиях
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>		

### 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 объединения.

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 учебно-методических 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 научно-практической 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. Научно-методические 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 ориентирование. 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
<b>Историко-краеведческое направление:</b>			
<b>Мероприятия внутри объединения:</b>			
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.; развитие внимания, восприятия, наблюдательности, разных форм мышления, речи;	ПДО

		формирование широкого кругозора	
<b>городские мероприятия:</b>			
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
<b>ружские мероприятия:</b>			
Соревнования рубцовского образовательного округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню	Ноябрь 2022 г	Популяризация и развитие спортивного туризма на пешеходных дистанциях. Повышение спортивного мастерства. Отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.	ПДО

народного единства			
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
<b>Работа с родителями</b>			
<b>Сотрудничества внутри объединения:</b>			
Участие родителей в соревнованиях и походах	В течение года	Положительный пример активной жизненной позиции	ПДО