

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» марта 2020 г.
протокол № 4



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
В.В. Лаврешина
2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм и спортивное ориентирование»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Грузин Владимир Владимирович, педагог
дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность – туристско - краеведческая

Направленность: туристско-краеведческая

Дополнительность программы Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 5-7 класса разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование туристско-краеведческой направленности оказывает содействие всестороннему развитию личности.

Актуальность данной программы в том, что спортивное ориентирование и туризм являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе спортивного ориентирования и туризма лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Инновационность заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания по спортивному ориентированию и туризму.

Адресат программы - при реализации данной программы учитываются возрастные и физиологические особенности учащихся, при проведении занятия по спортивному ориентированию и туризму педагог учитывает темперамент обучающихся.

Объем и срок освоения программы- общее количество учебных часов – 144 часов, 4 часов в неделю.

Формы обучения – очная. Программа составлена на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации (№ 273 – ФЗ, гл. 2, ст. 17. п. 2); (№ 273 – ФЗ, гл. 2, ст. 17. п. 4);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-7 классов (авторы А.П.Матвеев. М.: Просвещение, 2016 г)

Особенности организации образовательного процесса соответствует образовательными программами в объединении по спортивному

ориентированию и туризму, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий с 14 лет по 17 лет.

Режим занятий.

Общее количество в год – 144 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Уровень реализованной программы: базовый, соответствует содержанию программы освоения.

Описание форм сетевого взаимодействия при реализации программы в рамках сетевого взаимодействия на базе МБОУ СШ № 29.

1.2.Цель программы – совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, воспитание моральных и волевых качеств по ориентированию и туризму.

Задачи. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни; обучение правилам поведения в процессе коллективных действий; расширение кругозора обучающихся; развитие активности, самостоятельности, ответственности; развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния; развитие внимательности, как черты характера, свойства личности. воспитание чувства коллективизма; воспитание бережного отношения к окружающей среде.

1.3.Содержание программы.

Модуль № 1.

Цели и задачи:

Цель: привитие любви к спорту, приобретение необходимых навыков, освоить все премудрости ориентирования привить им страсть к соревнованиям, спорту, к познанию, к самосовершенствованию.

Задачи: удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства

Модуль № 1.

№	Раздел программы	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	1	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	2	1	1

3.	Гигиена спортивной тренировки.	3	1	2
4.	.Топографическая подготовка. Спортивная карта.	4	1	3
5.	Компас. Азимут.	5	1	4
6.	Измерение расстояний.	4	2	2
7.	Ориентирование по местным ориентирам.	6	2	4
8.	Рельеф местности и его изображение на картах.	6	2	4
9.	.Правила соревнований.	4	2	2
10.	Морально-волевая подготовка	2	1	3
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	6	2	4
12.	. Техническая подготовка.	4	1	3
13.	. Тактическая подготовка	4	2	2
14.	. Игры и упражнения	6	2	4
15.	Учебные соревнования	4	2	2
Итого:		64	23	41

Модуль № 2.

№	Раздел программы	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	3	1	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	4	1	3
3.	Гигиена спортивной тренировки.	3	1	2

4.	.Топографическая подготовка. Спортивная карта.	6	2	4
5.	Компас. Азимут.	6	2	4
6.	Измерение расстояний.	4	1	3
7.	Ориентирование по местным ориентирам.	8	2	6
8.	Рельеф местности и его изображение на картах.	6	2	4
9.	.Правила соревнований.	6	2	4
10.	Морально-волевая подготовка	4	1	3
11.	Общая и специальная физическая подготовка.	8	2	6
12.	. Техническая подготовка.	4	1	3
13.	. Тактическая подготовка	6	2	4
14.	. Игры и упражнения	8	2	6
15.	Учебные соревнования	4	2	2
Итого:		80	24	56

Содержание учебного плана

Модуль 1.

1. Вводное занятие.(2 ч.)

Теория (1 ч.). Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).

Практические занятия (1 ч.)

Знание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. .(2 ч.)

Теория (1 ч.). Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение

специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практические занятия. (1 ч.)

Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

3. Гигиена спортивной тренировки. .(3 ч.)

Теория (1 ч.). Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. (2 ч.)

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. .(4 ч.)

Теория (1 ч.). Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.

Крупно- и мелкомасштабные карты. Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.

Определение азимутов линий на карте.

Практические занятия. .(3 ч.)

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте.

5. Компас. Азимут. .(5 ч.)

Теория (1 ч.). Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Что такое засечки, когда они применяются; техника выполнения засечек (порядок действий и правила).

Практические занятия. (4 ч.)

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника».

6. Измерение расстояний. (4 ч.)

Теория (2 ч.). Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. (2 ч.)

Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

7. Ориентирование по местным ориентирам. (6 ч.)

Теория (2 ч.). Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как

найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. (4 ч.)

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.

8. Рельеф местности и его изображение на картах. .(6 ч.)

Теория (2 ч.). Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практические занятия. (4 ч.)

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

9. Правила соревнований. .(4 ч.)

Теория (2 ч.). Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.

Практические занятия. (2 ч.)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию . Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

10. Морально-волевая подготовка. .(4 ч.)

Теория (1 ч.). Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. (3 ч.)

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

11.Общая и специальная физическая подготовка. .(6 ч.)

Теория (2 ч.). Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. (4 ч.)

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

12. Техническая подготовка ориентировщика. .(4 ч.)

Теория (1 ч.). Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний

шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практические занятия. (3 ч.)

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

13. Тактическая подготовка ориентировщика. (4 ч.)

Теория (2 ч.). Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. (2 ч.)

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

14. Игры и упражнения. (6 ч.)

Теория (2 ч.). Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Знаки мира. Топографические карты. Что такое азимут.

Практические занятия. (4 ч.)

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Знаки мира. Топографические карты. Что такое азимут.

15. Учебные соревнования. (4 ч.)

Теория (2 ч.). Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия. (2 ч.). Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

Модуль 2.

1. Вводное занятие.(3 ч.)

Теория (1 ч.). Чем будет заниматься объединение. Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).

Практические занятия.(2 ч.). Знание ориентировщиков, зачетные требования. Материалы и инструменты, необходимые для ориентировщика. Определение стороны горизонта по солнцу.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. .(4 ч.)

Теория (1 ч.). Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете. Подбор лыж, палок, лыжных мазей.

Практические занятия.(3 ч.)

Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.

3. Гигиена спортивной тренировки. .(3 ч.)

Теория (1 ч.). Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.

Практические занятия. (2 ч.).

Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. .(6 ч.)

Теория (2 ч.). Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов

Практические занятия. .(4 ч.).

Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений. Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе. Устройства компаса. Вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте.

5. Компас. Азимут. .(6 ч.)

Теория (2 ч.). Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирозание. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.

Практические занятия. (4 ч.).

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка). Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение. Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника». Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту.

6. Измерение расстояний. .(4 ч.)

Теория (1 ч.). Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры (ЛПШМ).

Глазомер, его значение для туриста-проводника. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия. (3 ч.)

Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром. Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на чистых листах бумаги и на топокартах.

7. Ориентирование по местным ориентирам. (8 ч.)

Теория (2 ч.). Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. (6 ч.). Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды. Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня. Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды

8. Рельеф местности и его изображение на картах. (6 ч.)

Теория (2 ч.). Изображение с рельефа на топографических и спортивных картах горизонт талями. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практические занятия. (4 ч.).

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

9. Правила соревнований. (6 ч.)

Теория (2 ч.). Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.

Практические занятия. (4 ч.).

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

10. Морально-волевая подготовка. (4 ч.)

Теория (1 ч.). Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки

Практические занятия. (3 ч.).

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.

11. Общая и специальная физическая подготовка. (8 ч.)

Теория (2 ч.). Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения. Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Техника лыжных ходов.

Практические занятия. (6 ч.).

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.

12. Техническая подготовка ориентировщика. (4 ч.)

Теория (1 ч.). Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия. (3 ч.).

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.

13. Тактическая подготовка ориентировщика. (6 ч.)

Теория (2 ч.). Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия. (4 ч.).

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.

14. Игры и упражнения. (8 ч.)

Теория (2 ч.). Техника безопасности на открытых площадках

Практические занятия. (6 ч.).

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.

15. Учебные соревнования. (4 ч.)

Теория (2 ч.). Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия. (2 ч.). Бег 1500 м. Бег 60 м. Подтягивание.

1.4. Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:	Обучающийся должен уметь:
<ul style="list-style-type: none">- комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.- самостоятельно определять цели своего обучения;- карту при помощи компаса;	<ul style="list-style-type: none">- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;- организовывать учебное сотрудничество и совместное деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

Количество учебных недель 1-го модуля - 17 недель

Количество учебных недель 2-го модуля - 22 недели

Количество учебных дней 1-го модуля - 34 дня

Количество учебных дней 2-го модуля – 44 дня.

Количество каникул 1-го модуля - нет каникул

Количество каникул 2-го модуля - с 1 июня по 31 августа 2021 года

Модуль 1.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 раздел. Вводное занятие.(2 ч.)								
1.				Теория	1	Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).	МБОУ СШ №29	Входная диагностика
2.				Практика	1	Знание ориентировщиков, зачетные требования. План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.	МБОУ СШ №29	Опрос Практическая
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (2 ч.)								
3.				Теория	1	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила	МБОУ СШ №29	Опрос

						пользования снаряжением.		
4.				Практика	1	Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.	МБОУ СШ №29	Практическая
3. Гигиена спортивной тренировки. (3 ч.)								
5.				Теория	1	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.	МБОУ СШ №29	Опрос
6.				Практика	2	Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и,., потоотделение и общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах	МБОУ СШ №29	Практическая
4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. (4 ч.)								
7.				Теория	1	Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических	МБОУ СШ №29	Опрос

						знаков на карте. Знаки местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.		
8.				Практика	1	Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений.	МБОУ СШ №29	Практическая
9.				Практика	1	Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников.	МБОУ СШ №29	Промежуточная диагностика
10.				Практика	1	Преобразование числового масштаба в натуральный, вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте.	МБОУ СШ №29	Практическая
5. Компас. Азимут. .(5 ч.)								
11.				Теория	1	Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Пять правил обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирозание. визирный	МБОУ СШ №29	Опрос

						луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.		
12.				Практика	1	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).	МБОУ СШ №29	Практическая
13.				Практика	1	Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве. Обратный азимут, его определение.	МБОУ СШ №29	Практическая
14.				Практика	2	Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира). Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°). Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа: «Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади.	МБОУ СШ №29	Практическая

						Определи азимут на дом лесника”.		
6. Измерение расстояний. .(4 ч.)								
15.				Теория	2	Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры	МБОУ СШ №29	Опрос
16.				Практика	1	Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром.	МБОУ СШ №29	Практическая
17.				Практика	1	Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	МБОУ СШ №29	Практическая
7. Ориентирование по местным ориентирам. .(6 ч.)								
18.				Теория	2	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных	МБОУ СШ №29	Опрос

						предметов.		
19.				Практика	1	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №29	Практическая
20.				Практика	1	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №29	Практическая
21.				Практика	1	Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.	МБОУ СШ №29	Практическая
22.				Практика	1	Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по	МБОУ СШ №29	Практическая

						положению Полярной звезды.		
8. Рельеф местности и его изображение на картах. .(6 ч.)								
23.				Теория	2	Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.	МБОУ СШ №29	Опрос
24.				Практика	2	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	МБОУ СШ №29	Практическая
25.				Практика	2	Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.	МБОУ СШ №29	Практическая
9. Правила соревнований. .(4 ч.)								
26.				Теория	2	Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.	МБОУ СШ №29	Опрос
27.				Практика	1	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБОУ СШ №29	Практическая
28.				Практика	1	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБОУ СШ №29	Практическая
10. Морально-волевая подготовка. .(4 ч.)								
29.				Теория	1	Спортивное	МБОУ	Опрос

						<p>ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки</p>	СШ №29	
30.				Практика	1	<p>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты</p>	МБОУ СШ №29	Практическая
31.				Практика	1	<p>Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.</p>	МБОУ СШ №29	Практическая
32.				Практика	1	<p>Лыжная подготовка. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных</p>	МБОУ СШ №29	Практическая

						ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.		
11.Общая и специальная физическая подготовка. .(6 ч.)								
33.				Теория	2	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.	МБОУ СШ №29	Опрос
34.				Практика	2	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБОУ СШ №29	Практическая
35.				Практика	2	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.	МБОУ СШ №29	Практическая
12. Техническая подготовка ориентировщика. .(4 ч.)								
36.				Теория	1	Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение	МБОУ СШ №29	Опрос

						расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.		
37.				Практика	1	Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	МБОУ СШ №29	Практическая
38.				Практика	1	Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту.	МБОУ СШ №29	Практическая
39.				Практика	1	Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.	МБОУ СШ №29	Практическая
13. Тактическая подготовка ориентировщика. (4 ч.)								
40.				Теория	2	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной	МБОУ СШ №29	Опрос

						дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.		
41.				Практика	1	Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.	МБОУ СШ №29	Практическая
42.				Практика	1	Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.	МБОУ СШ №29	Практическая
14. Игры и упражнения. (6 ч.)								
43.				Теория	2	Техника безопасности на открытых площадках	МБОУ СШ №29	Опрос
44.				Практика	1	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	МБОУ СШ №29	Практическая
45.				Практика	1	Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния.	МБОУ СШ №29	Практическая
46.				Практика	1	Знаки мира. Топографические карты. Что такое азимут	МБОУ СШ №29	Итоговая диагностика
47				Практика	1	Знаки мира. Топографические карты. Что такое азимут	МБОУ СШ №29	Итоговая диагностика
15. Учебные соревнования. (4 ч.)								
48.				Теория	2	Различные виды учебных соревнований по	МБОУ СШ №29	Опрос

						выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.		
49.				Практика	2	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.	МБОУ СШ №29	Практическая

Модуль 2.								
1 раздел. Вводное занятие.(3 ч.)								
1.				Теория	1	Кто такие ориентировщики. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).	МБОУ СШ №29	Опрос
2.				Практика	2	Знание ориентировщиков, зачетные требования. Материалы и инструменты, необходимые для ориентировщика. Определение стороны горизонта по солнцу.	МБОУ СШ №29	Входная диагностика
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. .(4 ч.)								
3.				Теория	1	Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на соревнованиях и учебных занятиях. Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением.	МБОУ СШ №29	Опрос
4.				Практика	1	Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения	МБОУ СШ №29	Практическая

						ориентировщика.		
5.				Практика	2	Самостоятельное изготовление простейших планшетов. Подгонка и отладка спортивного снаряжения ориентировщика.	МБОУ СШ №29	Практическая
3. Гигиена спортивной тренировки. (3 ч.)								
6.				Теория	1	Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю Спортивные травмы и их предупреждение.	МБОУ СШ №29	Опрос
7.				Практика	1	Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособное и, потоотделение и общее состояние) данным.	МБОУ СШ №29	Практическая
8.				Практика	1	Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах	МБОУ СШ №29	Практическая
4. Топографическая подготовка. Спортивная карта. (6 ч.)								
9.				Теория	2	Что такое масштаб. Виды масштабов. Преобразование числового масштаба в натуральный. Как пользоваться линейным масштабом. Роль топографических знаков на карте. Знаки	МБОУ СШ №29	Опрос

						местных предметов и буквенно-цифровые характеристики их. Группы знаков. Виды знаков. Цвет, форма и размер знаков. Объяснение знаков и незнакомых местных предметов.		
10.				Практика	1	Определение по карте элементов, менее других подверженных изменениям со временем, составление списка местных предметов, сгруппированных по степени быстроты изменений.	МБОУ СШ №29	Практическая
11.				Практика	1	Определение топографической карты. Топографическая и географическая карты. Значение карт для путешественников. Значение карт в народном хозяйстве и обороне государства. Старение карт. Копирование и увеличение карт (теория). Обращение с картой в походе.	МБОУ СШ №29	Практическая
12.				Практика	2	Устройства компаса. Вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу. Измерение азимутов различных направлений на карте.	МБОУ СШ №29	Промежуточная диагностика
5. Компас. Азимут. (6 ч.)								
13.				Теория	2	Что такое компас. Значение изобретения компаса. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.	МБОУ СШ №29	Опрос

						<p>Пять правил обращения с компасом.</p> <p>Ориентир, что может служить ориентиром.</p> <p>Визирозание. визирный луч. Что такое движение по азимуту, когда оно применяется.</p>		
14.				Практика	1	<p>Ориентирование карты по компасу.</p> <p>Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту (прямая засечка).</p>	МБОУ СШ №29	Практическая
15.				Практика	1	<p>Что такое азимут: определение, отличие азимута от простого угла (чертеж). Понятие о горизонтальных и вертикальных углах в пространстве.</p> <p>Обратный азимут, его определение.</p>	МБОУ СШ №29	Практическая
16.				Практика	1	<p>Построить на бумаге из данной точки заданные азимуты (по направлениям СВ, Ю, ЮЗ и т. д.) и показать дугой величину азимута (выполнять на глаз без транспортира).</p> <p>Определить обратный азимут по данному; упражнение повторить несколько раз графически, а затем аналитически (прибавляя или вычитая из прямого азимута 180°).</p> <p>Упражнения на смешанное ориентирование (без применения компаса); графическое решение задач на смешанное ориентирование типа:</p>	МБОУ СШ №29	Практическая

						«Справа мельница, слева дом лесника, на востоке озеро. лицом к мельнице, то озеро будет слева — сзади. Определи азимут на дом лесника».		
17.				Практика	1	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный ориентир (обратная засечка) и нахождение ориентира по заданному азимуту.	МБОУ СШ №29	Практическая
6. Измерение расстояний. (4 ч.)								
18.				Теория	1	Для чего в походе необходимо измерять расстояния. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. От чего зависит величина среднего шага. Как измерить свой средний шаг. График, таблица или линейка перевода пар шагов в метры	МБОУ СШ №29	опрос
19.				Практика	1	Измерение кривых линий (маршрутов) на картах разного масштаба курвиметром.	МБОУ СШ №29	Практическая
20.				Практика	1	Измерение каждым учащимся под наблюдением руководителя своего среднего шага, составление ЛПШМ или графика перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Во время прогулок, походов оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	МБОУ СШ №29	Практическая
21.				Практика	1	Тренировочные упражнения на микроглазомер	МБОУ СШ №29	Практическая

						чистых листах бумаги и на топокартах.		
7. Ориентирование по местным ориентирам. (8 ч.)								
22.				Теория	2	Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Азимут на солнце в разные часы дня. Определение сторон горизонта по звездам. Контур созвездия Большой Медведицы. Как найти Полярную звезду. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.	МБОУ СШ №29	Опрос
23.				Практика	1	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №29	Практическая
24.				Практика	1	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №29	Практическая
25.				Практика	1	Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и	МБОУ СШ №29	Практическая

						Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.		
26.				Практика	1	Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.	МБОУ СШ №29	Практическая
27.				Практика	1	Упражнения по рисункам на продолжение вертикальной плоскости, проходящей через Полярную звезду. Задачи на определение азимута движения по тени от солнца, определение азимута на солнце в разное время дня.	МБОУ СШ №29	Практическая
28.				Практика	1	Во время походов и тренировочных выездов — упражнения по определению сторон горизонта по солнцу и тени, отыскание на небе созвездия Большой Медведицы и Полярной звезды, определение сторон горизонта по положению Полярной звезды.	МБОУ СШ №29	Практическая
8. Рельеф местности и его изображение на картах. (6 ч.)								
29.				Теория	2	Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, лощина, макро-, мезо- и микрорельеф. Отдельные типы	МБОУ СШ №29	Опрос

						рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.		
30.				Практика	1	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	МБОУ СШ №29	Практическая
31.				Практика	1	Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.	МБОУ СШ №29	Практическая
32.				Практика	1	Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	МБОУ СШ №29	Практическая
33.				Практика	1	Выбор пути движения с учетом основных форм и элементов рельефа. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.	МБОУ СШ №29	Практическая
9. Правила соревнований. (6 ч.)								
34.				Теория	2	Виды и характер соревнований. Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанно-1п участников соревнований. Разрядные требования.	МБОУ СШ №29	Опрос
35.				Практика	1	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБОУ СШ №29	Практическая
36.				Практика	1	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБОУ СШ №29	Практическая

37.				Практика	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	МБОУ СШ №29	Практическая
10. Морально-волевая подготовка. (4 ч.)								
38.				Теория	1	Спортивное ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости и находчивости. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки	МБОУ СШ №29	Опрос
39.				Практика	1	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБОУ СШ №29	Практическая
40.				Практика	1	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями.	МБОУ СШ №29	Практическая
41.				Практика	1	Лыжная подготовка.	МБОУ	Практи

						Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, Подъемов, спусков и торможения.	СШ №29	ческая
11.Общая и специальная физическая подготовка. .(8 ч.)								
42.				Теория	2	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки. Особенности тренировки юных ориентировщиков. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.	МБОУ СШ №29	Опрос
43.				Практика	1	Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	МБОУ СШ №29	Практическая
44.				Практика	1	Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.	МБОУ СШ №29	Практическая
45.				Практика	1	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.	МБОУ СШ №29	Практическая
46.				Практика	1	Гимнастические упражнения с	МБОУ СШ	Практическая

						набивными мячами, парные упражнения (с партнером), акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты	№29	
47.				Практика	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление.	МБОУ СШ №29	Практическая
12. Техническая подготовка ориентировщика. (4 ч.)								
48.				Теория	1	Спортивная карта. Масштаб карты. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы, влияющие на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.	МБОУ СШ №29	Опрос
49.				Практика	1	Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	МБОУ СШ №29	Практическая
50.				Практика	1	Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту.	МБОУ СШ №29	Практическая

51.				Практика	1	Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований.	МБОУ СШ №29	Практическая
13. Тактическая подготовка ориентировщика. (6 ч.)								
52.				Теория	2	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.	МБОУ СШ №29	Опрос
53.				Практика	1	Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности.	МБОУ СШ №29	Практическая
54.				Практика	1	Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.	МБОУ СШ №29	Практическая
55.				Практика	1	Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.	МБОУ СШ №29	Практическая
56.				Практика	1	Отработка тактических	МБОУ	Практи

						действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований.	СШ №29	ческая
14. Игры и упражнения. (8 ч.)								
57.				Теория	2	Техника безопасности на открытых площадках	МБОУ СШ №29	Опрос
58.				Практика	1	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	МБОУ СШ №29	Практическая
59.				Практика	1	Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния.	МБОУ СШ №29	Практическая
60.				Практика	1	Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.	МБОУ СШ №29	Практическая
61.				Практика	1	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками.	МБОУ СШ №29	Практическая
62.				Практика	1	Игры на местности с элементами Техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния.	МБОУ СШ №29	Практическая
63.				Практика	1	Игры по выбору пути движения. Игры со спортивными картами различной сложности.	МБОУ СШ №29	Практическая
15. Учебные соревнования. (4 ч.)								
64.				Теория	2	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.	МБОУ СШ №29	Опрос

						Эстафеты.		
65.				Практика	2	Бег 1500 м. Бег 60 м. Подтягивание	МБОУ СШ №29	Итогов ая диагно стика.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика спортзала – спортивный зал размещён на первом этаже. Его размеры 23-12 м предусматривают выполнению полной программы по внеурочной деятельности, пол деревянный, 6 пластиковых окон, стены кирпичные, штукатуреные. Потолок зала имеет неосыпающуюся окраску, устойчивый к ударам мяча. Имеется основной вход и выход и запасной выход. Все спортивные снаряды и оборудования находятся в полной исправности.

Демонстрационные материалы:

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

компас;

карты;

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

- маты гимнастические;

- мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- палки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная (10 м, 50 м);

- щиты с баскетбольными кольцами;

- большие мячи (резиновые, баскетбольные);

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- мячи средние резиновые:

- гимнастические кольца;

- аптечка медицинская.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Грузин Владимир Владимирович, высшая квалификационная категория.
Педагогический стаж работы – 34 года.

Формы аттестации представляет собой социально-организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания и развития детей. Устные опросы, беседы, наблюдения, тесты, соревнования

2.3.Оценочные материалы. 1 – го модуля

Входная диагностика

1. Кто такие ориентировщики.
2. Что такое топография, ориентирование на местности.
3. Значение ориентирования в труде, в бою на отдыхе (примеры из жизни).

За каждый правильный ответ – 3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Высок. уровень – 9балла

Средний уровень 6 бал

Низкий уровень 0 балл

Промежуточная диагностика.

1. Определение топографической карты.
2. Топографическая и географическая карты.
3. Значение карт для путешественников.

За каждый правильный ответ – 3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Высок. уровень – 9балла

Средний уровень 6 бал

Низкий уровень 0 балл

Итоговая диагностика.

1. Знаки мира.
2. Топографические карты.
3. Что такое азимут

За каждый правильный ответ – 3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Высок. уровень – 9балла

Средний уровень 6 бал

Низкий уровень 0 балл

Оценочные материалы. 2 – го модуля

Входная диагностика

1. Знание ориентировщиков, зачетные требования.
2. Материалы и инструменты, необходимые для ориентировщика.
3. Определение стороны горизонта по солнцу.

За каждый правильный ответ –3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Промежуточная диагностика.

1. Устройства компаса.
2. Вычисление длины линий на карте по ее масштабу арифметически и с помощью полоски бумаги по линейному (графическому) масштабу.
3. Измерение азимутов различных направлений на карте.

За каждый правильный ответ –3 балла

За некоторые неточности 2 балла

За неувоенный материал 0

Итоговая диагностика.

1. Бег 1500 м. – высокая – 7 м. 30 с., средняя – 7 м. 50 с., ниже среднего – 8 м. 10 с.
2. Бег 60 м. - высокая – 9.8 с., средняя – 10. 4 с., ниже среднего – 11.1 с.
3. Подтягивание - высокая – 7 р., средняя – 4 р., ниже среднего – 1 р.

2.4. Методические материалы.

УМК.

1. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Программа дополнительного образования. 2017.
2. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. 2016.
3. Методическая разработка по применению сюжетных игр. Отдел народного образования. Г. Ульяновск. 2018.
Дидактический материал.

Спортивное ориентирование в играх

Клад кота Леопольда

Помните, как в одноименном мультфильме мыши искали клад кота Леопольда? Для этого у них была легенда: «Пять шагов на север от старой березы». Именно в этом месте и стоило искать клад. По этому принципу и проводится игра.

Еще до начала игры нужно определить место, где будет спрятан «клад» (приз победителю или даже всем участникам). И, конечно же, для его поисков нужно заранее придумать легенду, чтобы участники игры могли его найти. Например, «От большого дуба азимут 100°, пройти 20 метров».

В нашем случае легенда включает в себя восемь слов, а, значит, играющим понадобится отыскать восемь контрольных пунктов. На каждом из КП будет написано одно из слов легенды. На первом КП – слово «От», на втором КП – «большого», на третьем – «дуба» и т.д. Последовательно отыскав все 8 КП, участники игры составляют легенду и по ней отыскивают «клад». Победителем считается тот, кто первым найдет клад.

Дети капитана Гранта

Сюжет одноименного романа основан на том, что путешественникам не хватает нескольких слов в записке, оставленной капитаном Грантом после кораблекрушения. И герои романа вынуждены долго искать капитана вдоль всей 37-й параллели, а находят его совершенно случайно.

Примерно на этом же принципе основана и эта игра. В начале игры для каждой команды заготавливается приз, и изготавливается легенда, по которой приз нужно найти. Например, «Ваш приз лежит на четвертом КП в дупле старого дуба». Этот текст наносится на лист бумаги (причем для каждой команды создается своя легенда), который разрезается на несколько частей. Количество частей определяется количеством контрольных пунктов. Для удобства работы судей на КП листы для каждой из команд лучше заготовить разных цветов. По прибытии на контрольный пункт команда получает один кусок бумаги (фрагмент легенды). Собрав все фрагменты и соединив в единое целое, участники без труда найдут свой приз. Для большего интереса игры самые необходимые части легенды участники получают на последних КП, которые и найти будет потруднее. Вариант разреза карты на несколько частей и порядок их выдачи на КП представлен на рисунке.

Победителем игры будет признан тот, кто первым найдет свой приз.



Рекомендации: При проведении игры с детьми разновозрастных групп можно использовать разное количество КП в зависимости от возраста играющих. Можно также при составлении легенды прятать приз на разные расстояния от последнего КП. Поближе для младших, подальше для старших.

Варианты: Игру для старшеклассников можно проводить с использованием иностранных языков. Текст легенды можно составить, например, на английском языке. Для еще большей сложности задания отдельные слова или части слов можно недописать или умышленно пропустить (лишь бы эти слова не повлияли на поиски призов).

Олимпийская викторина

Рекомендации: Игра-викторина интереснее, если в ней соревнуются команды (классы, отряды, лагеря). Тематика игры-викторины также может быть любой в зависимости от задач игры. При организации игры с детьми разных возрастных групп можно варьировать сложность заданий на КП, сложность и количество вопросов викторины, а также разрешать привлекать взрослых в помощь детям младшего возраста.

Суть игры состоит в том, что помимо поиска контрольных пунктов в заданном направлении (от первого КП к последнему), участникам игры нужно еще на каждом КП отвечать на вопросы викторины или выполнять определенные задания. А можно и сочетать оба этих направления сразу.

Рассмотрим как раз такой более сложный вариант.

Так, на первом КП, где детей встречает судья, им предлагается изобразить пантомиму-пародию на один из выбранных ими видов спорта. Причем дети сами выбирают (как на экзамене) карточку с заданием. Среди предлагаемых им вариантов могут быть следующие виды спорта. Бобслей, фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика (метание молота, толкание ядра, метание копья и диска, бег с барьерами), художественная гимнастика и т.п. Судья на контрольном пункте оценивает показ и в случае успешного выполнения дает детям карточку с вопросами по олимпийской викторине. На втором контрольном пункте другой судья просит детей нарисовать олимпийскую эмблему (пять переплетенных колец), при этом правильно расположив их по цветам. В случае правильного выполнения задания участники получают еще один блок вопросов олимпийской викторины. Если детям с первой попытки не удастся правильно расположить все кольца, тогда судья дает им подсказку, указывая, сколько колец расположены правильно. И тогда участники игры путем логических рассуждений приходят к правильному варианту решения.

На третьем КП судья предлагает ответить на несколько его вопросов, прежде чем он выдаст детям дополнительный блок вопросов олимпийской викторины. Его вопросы составлены в юмористическом тоне и имеют непосредственное отношение к той школе или лагерю, где находятся дети. Пока участники не разгадают его загадки, вопросов викторины они не получают.

Материалы по ТБ.

Техника безопасности при занятии спортивным ориентированием

1. Общие требования безопасности

- 1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.
- 1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- 1.3 При проведении занятий в зале и у педагога (при занятии на улице) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1 Проверить подготовленность снаряжения.
- 2.2 К тренировке допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.
- 2.3. В зимнее время надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении педагога.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Строго соблюдать установки педагога.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к спортивному залу.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом педагогу.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, игровой.

Формы организации – беседа, встреча с известными спортсменами, мастер – класс, игра, открытое занятие, соревнования между школами, эстафета.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения.

Список литературы:

1. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002
2. К.Ф.Строев «Краеведение» М., 1994
3. «Растения и животные. Руководство для натуралиста», 1991
4. Благов А. «Лес – богатство Родины», М., 1993
5. Алешин А.В. «Карта в спортивном ориентировании», М, 1983
6. Алешин А.В., Серебренников В. «Туристская топография», М, 1985
7. Ингстрем А. «В лесу и на опушке», М, 1979
8. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов», М, 1990
9. Алешин А.А., Калиткин Н.Н. «Соревнования по спортивному ориентированию», М, 1974
10. Захаров П.П. «Инструктору альпинизма», М, 1988
11. Нурмиаа В «Спортивное ориентирование», 1987

2.7. Соответствие программы нормативным документам.

Программа по внеурочной деятельности составлена на основе нормативных документов:

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г №196 ”Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

-Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ(ред. От 26.07.2019) ”Об образовании в Российской Федерации” Глава 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых

-Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 ”Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

-Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N298 н ”Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых”

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N41 ”Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ”Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей” (вместе с СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...”)

(Зарегистрировано Минюсте России 20.08.2014 N33660)

-Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 ”О направлении информации” (Вместе с “Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)”)