

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «24» июля 2023 года  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУДО «ЦДТТ» ИГОСК  
Д.И.Бычков  
Приказ № 24 от 24.07.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КАСКАД»

Уровень программы: базовый  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Состав: 2 группы по 10 человек  
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:  
Кубрин Родион Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Изобильный  
2023 год

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

**Направленность** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каскад» туристско-краеведческой направленности.

**Уровень: базовый** – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, умений и навыков.

#### **Учебно-информационное обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каскад» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми актами и документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
- Устав МБУ ДО «ЦДТТ» ИГОСК

- «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУДО «ЦДТТ» ИГОСК» .  
**Актуальность программы** базируется на анализе детского или родительского спроса на дополнительные образовательные услуги, на современных требованиях модернизации системы образования, на социальном заказе муниципального образования. Позволяет не только приобрести знания, но и дает возможность учащимся достичь высоких спортивных результатов, стать профессиональными спортсменами, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста, осуществлять принцип преемственности и передачи умений и навыков, приобретенных на занятиях.

**Новизна** в использовании форм работы как формы организации туристско-краеведческой деятельности: спортивного туризма, маршрутов, скалолазания, ориентирования, краеведения.

Такой подход предполагает использование современных методик и образовательных технологий личностно-ориентированного обучения, в основе которого – деятельность учащихся.

**Адресат программы:** программа предназначена для учащихся в возрасте 12-18 лет, не имеющих специальной подготовки. Характерная особенность детей этого возрастного периода – ярко выраженная эмоциональность восприятия, более развита нагляднообразная память, чем словесно-логическая. Для работы по программе формируются группы первого года обучения и второго с постоянной численностью 10 учащихся.

#### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Объем – 360 академических часов, необходимых для освоения программы.

**Форма обучения** очная в соответствии с Уставом учреждения. Допускается дистанционная форма получения образования.

**Режим занятий** Общее количество часов в неделю – 360 академических часов.

Первый год обучения 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

Второй год обучения 180 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 часа.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

#### **Отличительная особенность**

Данная программа рассчитана на 2 года обучения, что позволяет в наиболее полном объеме реализовать следующие принципы педагогической деятельности:

- постепенное усложнение материала;
- взаимная ответственность педагога и учащихся;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий;
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения в среднем и старшем звене;
- цикличность.

#### **Педагогическая целесообразность**

Обучение по программе интегрировано со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы:

основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

**1.2. Цель программы** создание условий для воспитания здоровой, социальноактивной и творческой личности средствами туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Обучить учащихся:

- основам туристской техники;
- организовывать путешествия, подводить итоги путешествия;
- ориентироваться на местности по карте и компасу;
- преодолевать препятствия, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, расширить знания по видам туризма;
- знаниям, умениям и навыкам, на основе которых учащиеся сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения;
- оказанию первой помощи пострадавшим;
- основам пожарной безопасности.

**Воспитательные:**

- формировать морально-волевую подготовку в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию дружеских отношений в группе;
- воспитывать понимания ценности и значимости каждой человеческой жизни.

**Развивающие:**

Развивать у учащихся:

- физическую ловкость, выносливость, силу;
- стремление к активному образу жизни посредством походов;
- познавательный интерес, интеллектуальные и творческие способности;
- коммуникативные навыки, умение брать на себя решения и ответственность за них;
- совершенствовать физическую и техническую подготовку для преодоления сложного природного рельефа;
- совершенствовать спортивное мастерство в двух видах спортивного туризма дисциплине «маршрут» и «дистанция», путем выполнения разрядов.

**Ожидаемые результаты**

Систематические занятия должны способствовать приобретению обучающимися знаний о технике и тактике туризма, о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе.

**По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при проведении туристских походов, занятий;

- понятия о личном и групповом снаряжении;
- об организации привалов и ночлегов в походе;
- должности в группе постоянные и временные;
- значение правильного питания в походе;
- топографию и способы ориентирования;
- условные топографические знаки;
- основы гигиены, способы оказания первой помощи

**Должны уметь:**

- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- устанавливать палатку;
- разжигать костер и готовить на нем еду;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую помощь.

**Ожидаемые результаты**

Обучение по программе позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которых ребенок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

**Учащиеся по окончании второго года обучения:**

**Должны знать:**

- правила техники безопасности при проведении занятий, соревнований;
- Регламент по виду спорта «спортивный туризм»;
- классификации дистанций;
- требования, предъявляемые к снаряжению;
- технические приемы, применяемые в спортивном туризме;
- приёмы сердечно-лёгочной реанимации;
- основы пожарной безопасности;
- условия проведения соревнований.

**Должны уметь:**

- пользоваться снаряжением;
- применять технические приемы при прохождении дистанции;
- заниматься общей и специальной физической подготовкой;
- использовать самостраховку, вязать узлы;
- ухаживать за телом, одеждой и обувью;
- пользоваться огнетушителями;
- оказать экстренную доврачебную помощь.

**1.3. Содержание программы**

Содержание программы	Учебный план 1 год	Содержание. 1 год обучения	Учебный план 2 год	Содержание. 2 год обучения
1.3.	1.3.1	1.3.2	1.3.3.	1.3.4.

### 1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№	Т Е М А	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	2	-	2	беседа
2.	Диагностические процедуры.	6	-	6	наблюдение, тестирование
3.	Туристские путешествия.	2	-	2	презентация
4.	Воспитательная роль туризма	2	-	2	мероприятия
5.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	22	28	опрос, наблюдение, текущий контроль
6.	Организация туристского быта.	4	26	30	практическое задание
7.	Подведение итогов похода	2	2	4	собеседование
8.	Понятие о топографической и спортивной картах	2	4	6	практическое задание
9.	Условные знаки	2	6	8	опрос
10.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	4	6	практическое задание
11.	Компас, работа с компасом	2	4	6	практическое задание
12.	Измерение расстояний	2	4	6	практическое задание
13.	Способы ориентирования.	4	6	10	практическое задание
14.	Действия в случае потери ориентировки	2	2	4	текущий контроль
15.	Основы гигиены.	2	4	6	текущий контроль
16.	Первая доврачебная помощь	2	8	10	практическое задание
17.	Экскурсии	6	-	6	собеседование
18.	Заключительное занятие	2	-	2	итог
	Итого:	52	92	144	

### 1.3.2. Содержание

**1. Вводное занятие.** Теория 2 часа. Организационные вопросы.

**2. Диагностические процедуры.** Теория 6 часов. Вводный, промежуточный и итоговый контроль качества знаний и практических умений обучающихся.

**3. Туристские путешествия.** Теория 2 часа. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития

самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

**4. Воспитательная роль туризма.** *Теория 2 часа.* Значение туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Ее роль в подготовке к защите Родины. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

**5. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.** *Теория 6 часов.* Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. *Практика 22 часа.* Использование простейших узлов и техника их вязания. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование страховочных систем и каски. Организация переправы через водное препятствие.

**6. Организация туристского быта.** *Теория 4 часа.* Понятие о личном и групповом снаряжении. Привалы и ночлеги в походе. Должности в группе постоянные и временные. Значение правильного питания в походе. *Практика 26 часов.* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря: установка палаток. Размещение вещей и них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**7. Подведение итогов похода.** *Теория 2 часа.* Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. *Практика 2 часа.* Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеоматериалов.

**8. Понятие о топографической и спортивной картах.** *Теория 2 часа.* Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Три отличительных свойства карт: масштаб, нагрузка (специализация). *Практика 4 часа.* Работа с картами. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**9. Условные знаки.** *Теория 2 часа.* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика 6 часов.* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**10. Ориентирование по горизонту, азимут.** *Теория 2 часа.* Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. *Практика 4 часа.* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**11. Компас, работа с компасом.** *Теория 2 часа.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

*Практика 4 часа.* Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**12. Измерение расстояний.** *Теория 2 часа.* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

*Практика 4 часа.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по



затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**13. Способы ориентирования.** *Теория 4 часа.* Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

*Практика 6 часов.* Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

**14. Действия в случае потери ориентировки.** *Теория 2 часа.* Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Выход на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Практика 2 часа.* Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

**15. Основы гигиены.** *Теория 2 часа.* Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и

употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. *Практика 4 часа.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**16. Первая доврачебная помощь.** *Теория 2 часа.* Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

*Практика 8 часов.* Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего: транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**17. Экскурсии.** *Теория 6 часов.* Экскурсии в краеведческий музей, Центральную районную больницу, на выставку технического и прикладного творчества.

**18. Заключительное занятие.** *Теория 2 часа.* Подведение итогов работы.

### 1.3.3. Учебный план 2 года обучения

№	Т Е М А	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	2,5	-	2,5	беседа
2.	Диагностические процедуры.	7,5	-	7,5	тестирование
3.	Спортивный туризм	2,5	-	2,5	презентация
4.	Дистанция	2,5	7,5	10	практическое задание
5.	Этап	2,5	7,5	10	практическое задание
6.	Снаряжение	2,5	10	12,5	практическое задание
7.	Классификация дистанции	2,5	-	2,5	практическое задание
8.	Определение результатов	2,5	-	2,5	контроль
9.	Технические приемы	5	25	30	практическое задание
10.	Общая и специальная физическая подготовка.	5	15	20	текущий контроль
11.	Экстренная доврачебная	5	7,5	12,5	практическое

	помощь.				задание
12.	Основы пожарной безопасности	7,5	17,5	25	текущий контроль
13.	Условия соревнований по спортивному туризму	7,5	25	32,5	текущий контроль
14.	Экскурсии.	7,5		7,5	собеседование
15.	Заключительное занятие.	2,5	-	2,5	итог
	Итого:	65	115	180	

### 1.3.4. Содержание

**1. Введение в образовательную программу.** *Теория 2,5 часа.* Изучение техники безопасности при проведении занятий, в походах, занятии спортивно-массовыми мероприятиями. Ознакомление с содержанием курса на учебный год.

**2. Диагностические процедуры.** *Теория 7,5 часов.* Проведение необходимых диагностических процедур, выявление качества знаний и практических умений обучающихся.

**3. Спортивный туризм.** *Теория 2,5 часа.* Туристско-спортивный союз России. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Список сокращений используемых в Регламенте проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция –пешеходная».

**4. Дистанция.** *Теория 2,5 часа.* Понятие о дистанции. *Практика 7,5 часов.* Установка комплекса судейского снаряжения, обеспечивающего прохождение дистанции участником, группой. Работа судейской бригады. Коридор. Требования к действиям участников. Тренировочные прохождения обучающимися этапов дистанции «Полоса препятствий».

**5. Этап.** *Теория 2,5 часа.* Понятие о техническом этапе (далее – этап). *Практика 7,5 часов.* Оборудование этапа. Нитка этапа. Условия прохождения этапа. Снятие с этапа.

**6. Снаряжение.** *Теория 2,5 часа.* Групповое и личное снаряжение. *Практика 10 часов.* Использование снаряжения для тренировок. Веревки диаметром 10-12 мм, их назначение. Навыки работы карабинами с муфтой. Организация самостраховки на подъеме зажимом типа «жумар». Использование ФСУ (фрикционное спусковое устройство) «восьмерка». Блоки и полиспасты. Индивидуальные страховочные системы (ИСС). Соединение отдельных частей – беседки и грудного пояса на груди участника отрезком основной веревки. Ус самостраховки. Рукавицы, каска. Завязывание узлов для выполнения технических приемов (ТП). Опорная петля.

**7. Классификация дистанции.** *Теория 2,5 часа.* Определение класса дистанции по параметрам. Параметры и характеристики технических этапов. Дистанция –пешеходная личная II, III класса. Дистанция –пешеходная группа II, III класса.

**8. Определение результатов.** *Теория 2,5 часа.* Базовая система оценки нарушений. Бесштрафовая система оценки нарушений. Штрафовая система оценки нарушений.

**9. Технические приемы.** *Теория 5 часов.* Технические приемы применяемые в спортивном туризме. *Практика 25 часов.* Переправы первого участника. Подъем первого участника с командной страховкой. Траверс склона первым участником с командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Движение по навесной переправе. Подъем(спуск) по наклонной навесной переправе.

**10. Общая и специальная физическая подготовка.** *Теория 5 часов.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. *Практика 15 часов.* Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**11. Экстренная доврачебная помощь.** *Теория 5 часов.* «Максим П-01» Тренажер сердечно-легочной и мозговой реанимации пружинно- механический с индикацией – манекен.. Тренажёр для приёмов сердечно-лёгочной и мозговой реанимации Максим 11-01» - предназначен для обучения и отработки навыков оказания первой помощи (экстренной доврачебной помощи).

*Практика 7,5 часов.* Подготовка тренажёра к работе. Проведение практических занятий на тренажере. Работа тренажёра, правильность выполнения элементов и методов первой помощи, проводимых на тренажёре, контролируются при помощи пульта контроля и световой индикации.

**12. Основы пожарной безопасности.** *Теория 7,5 часов.* История развития пожарной охраны. Современная техника пожаротушения. Знакомство с современной техникой пожаротушения на территории пожарной части. Системы пожарной сигнализации, назначение, места установки. *Практика 17,5 часов.* Работа с пожарными рукавами и стволами. Пожарная игра-эстафета.. Огнетушители. Места установки знаков безопасности. План эвакуации при пожаре. Порядок и последовательность действий при эвакуации людей Предложение обучающимся разработать свой план эвакуации из каждого учебного кабинета помещения.

**13. Условия соревнований по спортивному туризму.** *Теория 7,5 часов.* Полевой лагерь «Юный спасатель». Соревнования «Школа безопасности». Соревнования по спортивному туризму на Кубок памяти Героя Советского Союза Александра Скокова. *Практика 25 часов.* Комбинированные силовые упражнения. Туристские узлы. Техника организации поисково-спасательных работ. Комбинированная пожарная эстафета. Поисково-спасательные работы на акватории. Поисково-спасательные работы в природной среде. Маршрут выживания. Полоса препятствий. Пожарная эстафета. Комбинированные силовые упражнения. Дистанция–пешеходная. Дистанция–пешеходная- связка.

**14. Экскурсии.** *Теория 7.5 часов.* Экскурсии в ЦРБ, в музей, в пожарную часть.

**15. Заключительное занятие.** *Теория 2,5 часа.* Подведение итогов учебного года. Награждение отличившихся.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

1. *Личностные,* включающие готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению; мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений; ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции в деятельности; социальные компетенции; правосознание; способность ставить цели и строить жизненные планы.

2. **Метапредметные**, включающие освоенные учащимися межпредметные понятия, способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками.

3. **Предметные**, включающие освоенные учащимися в ходе изучения учебной направленности умения, виды деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, владение терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед/год	Режим занятий
базовый	1	01.09.2022	31.05.2023	36	72	4/144	2 раза в неделю по 2 часа
базовый	2	01.09.2022	31.05.2023	36	72	5/180	2 раза в неделю по 2,5 часа

### 2.2. Условия реализации программы

Программа творческого объединения «Каскад» рассчитана на широкий диапазон сообщаемых детям знаний, предполагается и обширная материально-техническая база. Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном следующим **оборудованием и инвентарем**: скалодром - 1 шт., гимнастические лавочки - 4 шт., шведская стенка - 9 шт., навесная перекладина - 2 шт., баскетбольный щит с кольцом - 2 шт., канат - 2 шт., кольца - 1 пара, сетка для волейбола - 1 шт., груши настенные - 4 шт., гимнастические маты - 9 шт., гимнастический конь - 1 шт., гимнастический козел - 1 шт., подкидной мостик - 1 шт., стойки с планками для прыжков в высоту - 1 шт., легкоатлетические барьеры - 5 шт., конусы - 8 шт., брусья параллельные - 1 шт., брусья разновысокие - 1 шт., бревно напольное - 1 шт., бревно высокое - 1 шт., ворота для мини - футбола - 2 шт.

**Туристское снаряжение для группы 10 человек**: веревка 20 м - 6 шт., веревка 30 м - 4 шт., веревка 40 м - 4 шт., восьмерка - 8 шт., жумар - 8 шт., страховочные системы - 20 шт., ролик - 4 шт., карабины автомат - 46 шт., карабины механические треугольные - 10 шт.; рукавицы для страховки и сопровождения; аптечка медицинская в упаковке; секундомер электронный, костровое оборудование; спальники; палатки туристские походные; кариматы; рюкзаки, тент.

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы аттестации и оценочные материалы разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Призваны отражать достижение цели и задач программы. Перечисляются согласно учебному плану.

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: беседа, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, разрядные книжки и др.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: открытое занятие, праздник, соревнование и др.

#### **Оценочные материалы**

При организации и проведении мониторинга качества образовательной деятельности особая роль отводится диагностике.

Вводный контроль (сентябрь). Проверка стартового уровня знаний, умений и навыков учащихся; выявляется уровень владения учащимися базовыми знаниями и умениями, круг их интересов. Формы контроля: собеседование, наблюдение, творческие задания.

Промежуточная аттестация (январь). Индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; для изучения мотивации к занятиям, творческих способностей. Формами аттестации являются: педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание и др.

Итоговая аттестация (май) проводится в конце года для определения степени достижения результатов обучения, а также (при необходимости) с целью совершенствования программы и методик обучения. Итоговая аттестация может иметь форму открытого занятия для родителей, презентации, самоанализ, коллективный анализ работ, соревнования, отзыв и др. Данный тип контроля предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем заявленным целям и задачам программы.

Уровни оценки: низкий, средний, высокий.

Сведения о результатах аттестации, обсуждаются на Педагогическом совете.

Педагог доводит до учащихся и родителей (законных представителей) сведения результатов аттестации

### **2.4. Методическое обеспечение реализации программы**

Успешная реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями следующих нормативных документов: «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»; «Правила подготовки и проведения соревнований «Школа безопасности»; «Правила соревнований по спортивному ориентированию»; «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Личностно-ориентированный подход, являющийся главным в реализации модели воспитания, позволяет формировать у учащихся те свойства и качества, которые на данный момент еще не сформированы, но которые могут проявиться (сформироваться) в результате специально создаваемых

ситуаций, опыт успеха, переживаний, деятельности и отношений (самостоятельность, мотивированность, уверенность в себе, целеустремленность, умение брать на себя ответственность, в том числе и за свою жизнь). В процессе обучения педагог использует следующие формы работы: беседы, игры, групповые и индивидуальные тренировки, соревнования. Средства обучения: технические средства обучения (манекен-тренажер, макет пожарной сигнализации), видеоматериалы, дидактический материал, графические и учебные пособия, образцы пожарного оборудования.

### **2.5. Кадровое обеспечение реализации программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **Литература для педагога**

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (утверждено Президиумом ФСТР от 23.03 2019 г).
2. Положение о соревнованиях «Школа безопасности» от 20.12 2018 г.
3. Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности» от 20.12.2018 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.:ФЦДЮТиК, 2006. - 600с.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебнометодическое пособие. 2-е изд., дополненное. М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208с.
6. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. Издание второе, исправленное и дополненное. М.:ЦДЮТК МО РФ, 2001.-
7. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. Москва 2001г.
8. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М., 2007.
9. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
10. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
11. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
12. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 2001.
13. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В. Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
14. Окишев П. А. Основы туризоведения. Томск, 2005.
15. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005

#### **Литература для учащихся**

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность, перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.

9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
12. Крачило Н. П. Основы туризоведения. Киев, 1980.
13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р. Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.

Приложение № 1

**ИТОГОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Творческое объединение, год обучения \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Учащиеся	Уровень подготовки								
	сентябрь			январь			май		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий уровень      2 - средний уровень      3 - высокий уровень

Вывод: \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_