

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
Педагогического совета
от «17» июля 2025 года
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ЦДТТ» ИМОСК



И.Бычков
Приказ № 24 от 17.07.2025 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
2025 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);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 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»;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при 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)»);
- Устав МБУ ДО «ЦДТТ» ИМОСК

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.

1.3. Планируемые результаты обучения

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.

Метапредметные

Учащиеся будут иметь: - хорошо развитые двигательные качества и отличные возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;

- сформированные умения и навыки, необходимые для участия в спортивных походах, туристских соревнованиях, в оказании посильной первой помощи;

Предметные

У учащихся будут:

- сформированная система устойчивых знаний правил охраны труда на занятиях, на соревнованиях и в походах;
- сформированные знания и умения по физической подготовке и выносливости, необходимые для участия в соревнованиях и туристских походах;
- умение правильно использовать специальное туристское снаряжение и оборудование;
- расширенные знания правил спортивного судейства.

1.4. Воспитательный потенциал.

Программа воспитательной работы

Программа воспитания предназначена для учащихся, а также их родителей (законных представителей) объединения «Каскад» в возрасте 12-18 лет.

Целью воспитания и социализации учащихся является: ценностно-смысловое развитие учащихся.

Задачи воспитания и социализации учащихся определены как ожидаемые результаты в логике требований к личностным результатам образования и предусматривают:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- формирование интереса к занятиям по спортивному туризму, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - педагога.
- создать положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи.
- способствовать постановке четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы;
- отметить рост спортивного мастерства учащихся, повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.
- передать учащимся опыт социального и профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания и социализации учащихся предусматривают:

- воспитание трудолюбия, желания доводить до конца начатое дело, взаимопомощь и взаимовыручка;

- воспитание целеустремлённости, желания получать всё больше новых знаний и умений;
- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях;
- формирование основ российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- формирование семейной культуры.

Методы воспитательной работы с учащимися.

- методы формирования познания: убеждение, инструктаж, рассказ, лекция, этическая беседа, объяснение, разъяснение, пример, диспут;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение – поручение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитательные ситуации;
- методы стимулирования: мотивация – соревнование, поощрение.

Основные направления воспитательной работы Содержание и основные направления рабочей программы воспитания определены с учетом следующих направлений воспитательной работы: патриотическое воспитание; культурно-творческое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание здорового образа жизни.

Приложение № 1 «План воспитательной работы»

1.5. Содержание программы

Содержание программы	Учебный план 1 год	Содержание. 1 год обучения	Учебный план 2 год	Содержание. 2 год обучения
1.5.	1.5.1	1.5.2	1.5.3.	1.5.4.

1.5.1. 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	

1.5.2. 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: возраст, 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.

1.5.3. 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 помощь.	5	7,5	12,5	практическое 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	

1.5.4. 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. Вербки 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.

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	01.09.2025	31.05.2026	36	72	4/144	2 раза в неделю по 2 часа
базовый	2	01.09.2025	31.05.2026	36	72	5/180	2 раза в неделю по 2,5 часа

Приложение № 2 «Календарные учебные графики»

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.; перчатки 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

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: 75-100% усвоения материала.

Средний уровень: 50-74% усвоения материала.

Низкий уровень: до 50% усвоения материала.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень – учащийся освоил весь объем краеведческих, туристских знаний 75-100%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные краеведческие, туристские термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

Средний уровень – у учащегося объем усвоенных краеведческих, туристских знаний составляет 50-74%, сочетает специальную краеведческую, туристскую терминологию с бытовой.

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объема туристских, краеведческих знаний, предусмотренных программой; ребенок, как правило, избегает употреблять специальные краеведческие, туристские термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень – учащийся овладел на 75-100% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно подбирает и работает с оборудованием, не испытывает особых трудностей; выполняет практические краеведческие, туристские задания с элементами творчества.

Средний уровень – у учащегося объем усвоенных краеведческих, туристских умений и навыков составляет 50-74%, подбирает и работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% предусмотренных краеведческих, туристских умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результатом промежуточной аттестации является суммарное значение теоретической и практической части программы, которые фиксируются в карточке учёта.

Итоговый контроль: проводится в форме пешеходного похода, где проверяются знания, умения и навыки, полученные за весь период обучения по программе «Каскад».

Приложение № 3 «Оценочные материалы»

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. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. – М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.

3. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.
4. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно – методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
11. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебнометодическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК , 2005.
12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004.

Литература для учащихся

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.
2. Карманная энциклопедия туриста/ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.
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. Мельчуков А. Е. «В мире ориентирования» - Москва, Недра. 2001.
11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
- 12.
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.

Интернет ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ; 35 <http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России; <http://beltur.ucoz.ru/>- сайт муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода раздел "Методические разработки".

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Учебно-тренировочные мероприятия	Сентябрь 2025 Январь 2026 Февраль 2026	-Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся; -Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; -Популяризации спортивного туризма, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.
2	Подведение итогов за полугодие	Декабрь 2025	Воспитательно-развлекательное мероприятие
3	Участие в соревновательной деятельности	Согласно календаря мероприятий	Работа в команде, сплочение коллектива, психологическая поддержка
4	Патриотические беседы, интеллектуальные игры	Февраль 2026	Воспитательно-развлекательные мероприятия
5	Беседа о традиции празднования «Международного женского дня»	Март 2026	Воспитательно-развлекательное мероприятие

План работы с родителями

1	Родительские собрания	Сентябрь 2025	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке
2	Совместные мероприятия Социальные сети (группа Вконтакте, чат)	В течение года	Объединение коллектива Спортивная одежда, туристское снаряжение, учебно-тренировочные сборы, соревнования
3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Достижение детей, обстановка в коллективе, выезды на соревнования.
4	Родительские собрания по группам	Май	Подведение итогов за год.

Календарный учебный график т/о «Каскад» 1 год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		16.00-17.30	беседа, презентация, ТБ	2	Введение в образовательную программу. ТБ.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование лекция
2	сентябрь		16.00-17.30	собеседование	2	Вводный контроль	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
3	сентябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	диагностические процедуры
4	сентябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Итоговая аттестация	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	диагностические процедуры
5	сентябрь		16.00-17.30	лекция	2	Виды туризма	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
6	сентябрь		16.00-17.30	лекция	2	Волевые усилия и их значение в походах, тренировках, соревнованиях.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
7	сентябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
8	сентябрь		16.00-17.30	лекция	2	Правила поведения при переездах группы	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
9	октябрь		16.00-17.30	лекция	2	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
10	октябрь		16.00-17.30	лекция	2	Использование простейших узлов и техника их вязания.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
11	октябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий:	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
12	октябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Отработка техники преодоления склонов	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
13	октябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Отработка техники преодоления подъёмов	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
14	октябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Грудная страховочная система «Венто»	МКОУ «СОШ № 9»	наблюдение, задание

							ИМОСК	
15	октябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Поясная страховочная система «Венто»	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
16	октябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Сборка системы веревкой диаметром 10 мм	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
17	ноябрь		16.00-17.30	лекция	2	Завязывание усов страховочной системы узлом «восьмерка». Пользование каской.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
18	ноябрь		16.00-17.30	лекция	2	Крепление на системе карабинов (автомат.)	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
19	ноябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Крепление на системе восьмерки, жумара	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
20	ноябрь		16.00-17.30	лекция	2	Преодоление в системе водной преграды	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
21	ноябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Организация туристского быта.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
22	ноябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Понятие о личном и групповом снаряжении	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
23	ноябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Личное снаряжение	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
24	ноябрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Групповое снаряжение	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
25	декабрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Укладка рюкзаков	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
26	декабрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Работа со снаряжением,	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
27	декабрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Уход за снаряжением, его ремонт		практическое задание
28	декабрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Привалы в походе	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
29	декабрь		16.00-17.30	лекция	2	Ночлеги в походе	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
30	декабрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Должности в группе временные.	МКОУ «СОШ № 9»	проект

							ИМОСК	
31	декабрь		16.00-17.30	лекция	2	Должности в группе постоянные	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
32	декабрь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Значение правильного питания в походе. Разжигание костра.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
33	январь		16.00-17.30	лекция	2	Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
34	январь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
35	январь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Развертывание и свертывание лагеря: установка палаток.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
36	январь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
37	январь		16.00-17.30	лекция	2	Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеоматериалов.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
38	январь		16.00-17.30	лекция	2	Определение роли топографии и топографических карт для туристов.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
39	январь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Работа с картами. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
40	январь		16.00-17.30	практическое занятие	2	Копирование на кальку участка топографической карты.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
41	февраль		16.00-17.30	практическое занятие	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
42	февраль		16.00-17.30	практическое занятие	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
43	февраль		16.00-17.30	лекция	2	Топографические диктанты	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
44	февраль		16.00-17.30	практическое занятие	2	Упражнения на запоминание знаков	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание

45	февраль		16.00-17.30	лекция	2	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
46	февраль		16.00-17.30	практическое занятие	2	Построение на бумаге заданных азимутов.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
47	февраль		16.00-17.30	лекция	2	Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
48	февраль		16.00-17.30	практическое занятие	2	Компас, типы компасов	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
49	март		16.00-17.30	лекция	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
50	март		16.00-17.30	презентация	2	Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
51	март		16.00-17.30	лекция	2	Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
52	март		16.00-17.30	практическое занятие	2	Упражнения на прохождение отрезков различной длины.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
53	март		16.00-17.30	практическое занятие	2	Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
54	март		16.00-17.30	лекция	2	Ориентирование с помощью карты в походе.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
55	март		16.00-17.30	лекция	2	Движение по азимуту в походе.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
56	март		16.00-17.30	лекция	2	Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
57	апрель		16.00-17.30	практическое занятие	2	Разработка маршрута туристского похода	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
58	апрель		16.00-17.30	практическое занятие	2	Составление абрисов отдельных участков	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
59	апрель		16.00-17.30	лекция	2	Приближенное определение сторон	МКОУ «СОШ	практическое задание

						горизонта по особенностям некоторых местных предметов	№ 9» ИМОСК	задание
60	апрель		16.00-17.30	практическое занятие	2	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца,	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
61	апрель		16.00-17.30	лекция	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
62	апрель		16.00-17.30	практическое занятие	2	Разучивание комплекса упражнений гимнастики.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
63	апрель		16.00-17.30	практическое занятие	2	Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
64	апрель		16.00-17.30	практическое занятие	2	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
65	май		16.00-17.30	лекция	2	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
66	май		16.00-17.30	практическое занятие	2	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
67	май		16.00-17.30	практическое занятие	2	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
68	май		16.00-17.30	практическое занятие	2	Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
69	май		16.00-17.30	практическое занятие	2	Экскурсия в краеведческий музей	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
70	май		16.00-17.30	лекция	2	Экскурсия в Центральную районную аптеку	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
71	май		16.00-17.30	практическое занятие	2	Экскурсия на выставку технического и прикладного творчества	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
72	май		16.00-17.30	Заключитель-	2	Заключительное занятие	МКОУ «СОШ	подведение

				ное занятие			№ 9» ИМОСК	итогов года
					144			

Календарный учебный график т/о «Каскад» 2 год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		16.00-18.00	беседа, презентация, ТБ	2,5	Введение в образовательную программу. ТБ.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседованиелекция
2	сентябрь		16.00-18.00	собеседование	2,5	Вводный контроль	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
3	сентябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Промежуточная аттестация	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	диагностические процедуры
4	сентябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Итоговая аттестация	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	диагностические процедуры
5	сентябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Туристско-спортивный союз России. Регламент по виду спорта «спортивный туризм».	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
6	сентябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Понятие о дистанции. Условия прохождения дистанции. Схема и движение по дистанции.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
7	сентябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Установка комплекса судейского снаряжения обеспечивающего прохождение дистанции участником	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
8	сентябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Установка комплекса судейского снаряжения обеспечивающего прохождение дистанции группой	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
9	октябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Работа судейской бригады. Коридор дистанции	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
10	октябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Понятие о техническом этапе Оборудование этапа. Нитка этапа. Условия прохождения этапа. Снятие с этапа.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение
11	октябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Установка комплекса судейского снаряжения	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
12	октябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Прохождение этапа участником, группой	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание

13	октябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Тренировочные прохождения учащимися этапов дистанции «Полоса препятствий».	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
14	октябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Основные требования к снаряжению для выполнения участником или группой технических приемов.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
15	октябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Использование снаряжения для тренировок. Веревки диаметром 10-12 мм, их назначение. Индивидуальные страховочные системы (ИСС).	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
16	октябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Навыки работы карабинами с муфтой.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	наблюдение, задание
17	ноябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Организация самостраховки на подъеме зажимом типа «жумар». Использование ФСУ (фрикционное спусковое устройство) «восьмерка».	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
18	ноябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Организация самостраховки на подъеме зажимом типа «жумар». Использование ФСУ (фрикционное спусковое устройство) «восьмерка».	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
19	ноябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Определение класса дистанции по параметрам Дистанция –пешеходная личная и групповая II, III класса.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
20	ноябрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Система оценки нарушений (базовая, безшт-рафная, штрафная)	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
21	ноябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Технические приемы применяемые в спортивном туризме.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
22	ноябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Узлы.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
23	ноябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Переправы первого участника.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
24	ноябрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Подъем первого участника с командной страховкой.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
25	декабрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Траверс склона первым участником с командной страховкой.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
26	декабрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Организация перил.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
27	декабрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Снятие перил.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание

							ИМОСК	
28	декабрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Движение по навесной переправе.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
29	декабрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Подъем по наклонной навесной переправе.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
30	декабрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Спуск по наклонной навесной переправе.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
31	декабрь		16.00-18.00	лекция	2,5	Траверс склона участниками с командной страховкой.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
32	декабрь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Движение по бревну, параллельным перилам	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
33	январь		16.00-18.00	лекция	2,5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
34	январь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Ведение дневника самоконтроля	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
35	январь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Упражнения для рук и плечевого пояса.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
36	январь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Упражнения для мышц шеи.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
37	январь		16.00-18.00	лекция	2,5	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
38	январь		16.00-18.00	лекция	2,5	Упражнение на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
39	январь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Упражнение на развитие выносливости, быстроты	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
40	январь		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Упражнение на развитие выносливости.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
41	февраль		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Содержание медицинской сумки. Тренажёр для приёмов сердечно-лёгочной и мозговой реанимации «Максим 11-01»	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
42	февраль		16.00-18.00	практическое	2,5	Правильность выполнения, элементов и методов	МКОУ «СОШ	практическое

				занятие		первой помощи, проводимых на тренажёре	№ 9» ИМОСК	задание
43	февраль		16.00-18.00	лекция	2,5	Оказание первой помощи при капелярном, венозном, артериальном кровотечении.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
44	февраль		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Иммобилизация нижней конечности.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
45	февраль		16.00-18.00	лекция	2,5	Транспортировка пострадавшего в медицинское учреждение.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
46	февраль		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	История развития пожарной охраны. Знаки безопасности.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
47	февраль		16.00-18.00	лекция	2,5	Знакомство с современной техникой пожаротушения на территории пожарной части.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
48	февраль		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Системы пожарной сигнализации, назначение, места установки.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
49	март		16.00-18.00	лекция	2,5	Работа с пожарными рукавами и стволами. Комбинированная пожарная эстафета.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
50	март		16.00-18.00	Презентация, практическое занятие	2,5	Изготовление наглядных пособий по пожарной безопасности	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
51	март		16.00-18.00	лекция	2,5	Способы применения огнетушителей	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
52	март		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Индивидуальная разработка плана эвакуации из занимаемого помещения.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
53	март		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Отработка порядка и последовательности действий при пожаре.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
54	март		16.00-18.00	лекция	2,5	Учебно-тренировочные занятия, преодоление 100 метровой полосы с препятствиями.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
55	март		16.00-18.00	лекция	2,5	Пожарная эстафета, двоеборье, боевое развертывание.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	проект
56	март		16.00-18.00	лекция	2,5	Технический регламент	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
57	апрель		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Параметры и характеристики этапов дистанции «Полоса препятствий».	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание

58	апрель		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Конкурсная программа соревнований	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
59	апрель		16.00-18.00	лекция	2,5	Условия акватория	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
60	апрель		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Условия техногенка	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
61	апрель		16.00-18.00	лекция	2,5	Условия КСУ,кросс	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
62	апрель		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Условия пожарака	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
63	апрель		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Условия природа	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
64	апрель		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная»	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
65	май		16.00-18.00	лекция	2,5	Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная»	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
66	май		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
67	май		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Подготовка к краевым соревнованиям «Школа безопасности	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
68	май		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Подготовка к краевым соревнованиям «Юный спасатель»	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
69	май		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Экскурсия в Центральную районную больницу	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	практическое задание
70	май		16.00-18.00	лекция	2,5	Экскурсия в краеведческий музей	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
71	май		16.00-18.00	практическое занятие	2,5	Экскурсия в пожарную часть	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	собеседование
72	май		16.00-18.00	Заключительное занятие	2,5	Заключительное занятие.	МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК	подведение итогов года
					180			

Приложение № 3

Оценочные материалы

Диагностика теоретической, практической подготовки по уровням освоения и используемым методам представлена в таблице.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
I. Учебно-познавательная компетентность			
Теоретическая подготовка			
Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний учащегося ожидаемым результатам	<p><i>Низкий уровень:</i> учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.</p> <p><i>Средний уровень:</i> объем усвоенных знаний составляет более ½.</p> <p><i>Высокий уровень</i> учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</p>	Тестирование
Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность	<p><i>Низкий уровень:</i> учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.</p> <p><i>Средний уровень:</i> учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой.</p> <p><i>Высокий уровень:</i> специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p>	Тестирование
Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков ожидаемым результатам	<p><i>Низкий уровень:</i> учащийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков.</p> <p><i>Средний уровень:</i> объем усвоенных умений и навыков составляет более ½).</p> <p><i>Высокий уровень:</i> ребенок овладел практически всеми у</p>	Практические задания, самостоятельная работа

		менями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.	
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании спортивного снаряжения	<p><i>Низкий</i> уровень умений: учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</p> <p><i>Средний</i> уровень: работает со спортивным снаряжением с помощью педагога.</p> <p><i>Высокий</i> уровень: работает со снаряжением самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p>	Практические задания