

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Наурский Центр детско-юношеского туризма и краеведения»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.05.2022г.  
Протокол №4



Утверждена  
Директор МБУ ДО  
«Наурский ЦДЮТ и К»  
Т.Г.Алдамов  
Приказ № 17 от 01.06.2022г.

**Краткосрочная дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа летней профильной площадки  
«КАСКАДЕРЫ»**

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

**Возраст детей:** 10-15 лет  
**Срок реализации:** 10 дней

Составитель:  
*руководитель ПДО М.М.Сейлмуханов*

2022 год

## **Раздел1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1.Нормативно-правовые основы разработки дополнительных образовательных программ**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.2.Направленность** программы - туристско-краеведческая.

Предусматривает знакомство обучающихся с разделом пешеходного и горного туризма, элементами ориентирования, походной деятельности.

### **1.3.Уровень освоения программы-** краткосрочная

### **1.4.Актуальность данной дополнительной образовательной программы.**

Обучающиеся получают первоначальные знания и навыки, необходимые для туриста, усвоение этики общения.

### **1.5.Отличительные особенности.**

Программа предусматривает обучение ребят азбуке пешеходного туризма с элементами горного -сообщения начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии.

### **1.6. Цель и задачи**

Цель данной программы выработка навыков пешеходного туризма, воспитания выносливости , сноровки при овладении данным видом спорта и поведения в экстремальных ситуациях.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

соревнований;

- обучение практическим навыкам пешеходного и горного туризма .

#### **Развивающие:**

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по пешеходному и горному туризму, ориентированию;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- формирование бережного отношения к природе.

каждого занятия, тренировок, старта, мероприятия.

#### **1.7. Категория учащихся**

Возраст от 10 до 15 лет.

Рекомендуемый минимальный состав группы – 10-15 человек.

#### **1.8. Срок реализации и объем программы:**

Программа краткосрочная -20 час. Рассчитана на 10 дней.

Занятия проводятся по 2 часа в день.

#### **1.9.Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, походы, экскурсии;

Выбор формы занятий зависит от темы, сложности, а также от особенностей контингента обучающихся.

На групповых занятиях используется индивидуальный подход, цель которого - помощь в выполнении различных работ.

#### **1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.**

К концу обучения учащиеся должны:

##### **ЗНАТЬ:**

- основы туристической подготовки;
- технику безопасности при проведении туристических походов, занятий;
- топографию и способы ориентирования;
- историю родного края и его особенности;
- основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- предупреждение спортивных травм.

##### **УМЕТЬ:**

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;

- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование.

## Раздел.2. Содержание программы.

### 2.1.УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН ЛЕТНЕЙ ПЛОЩАДКИ «КАСКАДЕРЫ»

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	Информация о работе летней площадки, техника безопасности, анкетирование.	2	2	
<b>2.</b>	<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ПЕШЕХОДНОМУ И ГОРНОМУ ТУРИЗМУ</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1
2.2.	Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами	2	1	1
2.5.	Личное прохождение этапов пешеходного туризма.	2	2	
2.6.	Командное прохождение дистанции по пешеходному и горному туризму .	2	2	
<b>3.</b>	<b>ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1.	Групповое снаряжение. Движение в походе.	2	1	1
3.4.	Профилактика опасностей в походе. Доврачебная помощь. Организация бивачных работ. Питание в походе	2	1	1
<b>4.</b>	<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании. План. Карта. Компас. Условные знаки.	2	1	1

4.8.	Азимут. Движение по азимуту. Чтение карты.	2	1	1
	Итоговое занятие.	2		Соревнования, конкурсы
	Итого:	20 час.	14	6

## 2.2. Содержание учебного плана.

### 1. ВВЕДЕНИЕ (2ч.)

1.1 Информация о работе летней площадки, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ (8 час.)

#### 2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

#### 2.2. Узлы их назначение и применение на практике.

Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

#### 2.3. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

#### 2.4. Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

### 3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ. (4ч.)

#### 3.1. Групповое снаряжение

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и

вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования. Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы .

### **3.2. Профилактика опасностей и травм в походе**

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание « испорченности» продуктов.

Организация бивачных работ. Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение.

Питание в походе. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

## **4. ОРИЕНТИРОВАНИЕ(4час.)**

### **4.1. Краткие сведения об ориентировании**

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды пешеходного ориентирования. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Масштабы пешеходных карт.

Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Условные знаки пешеходных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

### **4.2. Азимут. Движение по азимуту**

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

## **5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (2ч.)**

Подведение итогов занятий путем проведения различных спортивных соревнований эстафет и конкурсов.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Каждый раздел программы предусматривает организацию тестирования, проведение практических занятий, мини соревнований.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 5 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончании занятий в летней школе , педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:**

#### **4.1. Материально - техническое обеспечение программы**

- 1.Компасы.
- 2.Снаряжение для походной деятельности (рюкзак, палатка, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).
- 3.Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
- 5.Секундомеры.
- 6.Аптечка и т.д.
- 7.Компьютер

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование соответствующее программе.

#### **4.3. Методическое обеспечение программы**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- тестовые задания и упражнения по разделам программы.

## Список литературы:

1. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
2. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
3. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
- 5.Сергеев В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
- 6.Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
- 7.Штюрмер Ю.А. «Опасности в туризме, действительные и мнимые» - М.: «ФиС», 1972.
- 8.Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.
- 9.Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» - М.: «Профиздат»,1987
10. Нурмиа В., «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС»,1967.
- 11.«Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

**Календарный учебный график  
дополнительной образовательной общеразвивающей  
программы «Каскадеры»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол. часов</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Вводное занятие. Информация о работе летней площадки, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Беседа	2	18.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ им. В.Т.Малиновского»	Опрос, анкетирование
<b>2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ (8 час.)</b>							
2.	Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	19.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Опрос, тестирование
3.	Узлы их назначение и применение на практике. Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	20.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Опрос

	применение. <u>Практическое занятие:</u> Применение карабинов.						
4.	Командное прохождение дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	21.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Беседа, опрос
5.	Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. <u>Практическое занятие:</u> Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	22.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Опрос, тестирование
<b>ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ (4ч.)</b>							
6.	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования. Движение в походе.	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	25.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Беседа

	<p>Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности. <u>Практическое занятие:</u> Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы .</p>						
7.	<p>Профилактика опасностей и травм в походе Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов. Организация бивачных работ</p>	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	26.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Опрос Тестирование
	<b>ОРИЕНТИРОВАНИЕ(4час.)</b>						
8.	<p>Краткие сведения об ориентировании Виды пешеходного ориентирования. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.</p>	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	27.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ»	Опрос Сообщения
9.	<p>Азимут. Движение по азимуту</p>	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	28.07.22	МБОУ «Алпатовская	Зачет

	Азимут на ориентир. <u>Практическое занятие:</u> Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.					СОШ»	
<b>Итоговое занятие (2ч.)</b>							
10.	Подведение итогов работы Летней площадки. Конкурсы, соревнования, занимательные игры по пройденным темам.	11 <sup>20</sup> -13 <sup>00</sup>	Комб.	2	29.07.22	МБОУ «Алпатовская СОШ им. В.Т.Малиновского»	Награждение активных участников

