Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 215 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Академия разведчика «Каскад»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по программе: 222 часа
Год разработки Программы: 2025

Автор-составитель:
Чеченев Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3

Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» 8

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» 8

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» 10

Раздел 3. Воспитательная деятельность 17

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 20

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» 24

Приложения 27

Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» 27

Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» 28

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки

России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)
3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

В настоящее время существует социальный заказ государства на воспитание здорового человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного патриота своей Родины, готового к чрезвычайным ситуациям социального характера. Это обусловлено тем, что в последнее время происходят серьезные и значимые изменения политического и экономического уклада.

Программа помогает решать вопросы воспитания у подрастающего поколения морально-волевых качеств, направлена на формирование патриотического сознания, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни. В этом и заключается *ее актуальность.*

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она является полиатлонной и направлена на реализацию широкого спектра компетенций физкультурно-спортивной деятельности - туристической, гимнастической, спортивной в области единоборств, тактико-игровой, легкоатлетической, игровой стрелковой, объединенных общей целью и задачами, с акцентом на общую и специальную физическую подготовку обучающихся.

Воспитательный потенциал Программы

Полиатлонная направленность программы создает развивающую и творческую среду с ориентацией на получение следующих воспитательных эффектов: формирование у обучающихся положительного отношения к здоровому и безопасному образу жизни, развитие значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Воспитательный потенциал Программы также раскрывается через мероприятия плана воспитательной работы и образовательные события, которые включены в учебный план в виде компонентов институционального уровня:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.
2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого обучающиеся знакомятся с особенностями профессий «спортсмен», «военный», «спасатель», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 8-15 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-биологического контроля в физкультурном диспансере). Оптимальный количественный состав группы – 15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Цель программы: развитие личностных и физических качеств обучающихся, обеспечивающих ведение здорового и безопасного образа жизни, средствами полиатлонной подготовки.

Задачи программы:

Личностные:

– формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу

жизни;

- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность, самообладание, ответственность, трудолюбие, патриотизм.

Метапредметные:

- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат;
- развивать навыки поиска и работы с информацией.
- *Предметные:*
- познакомить с основными элементами легкоатлетической, гимнастической, стрелковой, тактико-игровой, туристкой подготовки;
- познакомить с базовыми элементами техники и тактики спортивных единоборств;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты

Личностные:

- проявление ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни; знание основ укрепления, сохранения и восстановления своего здоровья:
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, дисциплинированности, самообладания, ответственности, трудолюбия, патриотизма.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умение работать на общий результат;
- развиты навыки работы поиска и работы с информацией.

Предметные:

Обучающиеся:

- знают основные элементы легкоатлетической, гимнастической, стрелковой, тактико-игровой, туристкой подготовки;
- владеют базовыми элементами техники и тактики спортивных единоборств;
- получили развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Объем Программы: 222 часа.

Срок освоения Программы: 1 год.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: теоретические и практические занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение.
- промежуточная аттестация – контрольное занятие-игра.

Режим учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад»

Предмет: общая физическая подготовка

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка**	**30**	**7**	**23**	
1.1	Введение в программу	2	2		
1.2	Мой Дворец	2	2		
1.3	Упражнения для формирования техники спринтерского и стайерского бега	2	1	1	
1.4	Спринтерская подготовка	10	1	9	
1.5	Кроссовая подготовка на длинные дистанции	14	1	13	
2	**Раздел 2. Гимнастическая подготовка**	**20**	**4**	**16**	
2.1	Статические и динамические упражнения на равновесие	2	1	1	
2.2	Гимнастические упражнения на снарядах в висе и упоре (воркаут)	8	1	7	
2.3	Приёмы самостраховки	2	1	1	
2.4	Акробатические упражнения с отрывом от опоры	8	1	7	
3	**Раздел 3. Тактико-игровая подготовка**	**36**	**10**	**26**	
3.1	Основные приёмы преодоления препятствий в одиночку	6	1	5	
3.2	Основные приёмы преодоления препятствий группой	6	1	5	
3.3	Решение интеллектуальных тактических задач в играх на стратегию	4	1	3	
3.4	Народные игры	4	1	3	
3.5	Компьютерные игры-симуляторы на стратегию и тактику	4	4	0	
3.6	Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Зимний этап»	6	1	5	
3.7	Прохождение полосы препятствий	6	1	5	Текущий контроль/педагогическое наблюдение

4	**Раздел 4. Игровая стрелковая подготовка**	**22**	**8**	**14**	
4.1	История развития стрелкового спорта в России. Меры безопасности при пользовании оружием, при проведении стрельб и стрелковых игр	2	2		
4.2	Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия	8	4	4	
4.3	Тактические игровые стрельбы из гейм-плей оружия одиночные	6	1	5	
4.4	Тактические игровые стрельбы из гейм-плей оружия в группе	6	1	5	
5	**Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики единоборств**	**82**	**14**	**68**	
5.1	Правила безопасности во время занятий единоборствами. История единоборств Запада и Востока. Отечественные единоборства	2	2		
5.2	Общая физическая подготовка	10	1	9	
5.3	Специальная физическая подготовка	16	1	15	
5.4	Техническая подготовка единоборств	20	4	16	
5.5	Тактическая подготовка единоборств	16	4	12	
5.6	Боевая (спарринговая) практика	10		10	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
5.7	Соревновательная практика единоборств	6		6	
5.8	Мой выбор. Спортсмен, военный, спасатель как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
6	**Раздел 6. Туристская подготовка**	**32**	**15**	**17**	
6.1	Психологические аспекты выживания в условиях вынужденной автономии. Первые действия в условиях вынужденной автономии	2	2		
6.2	Ориентирование на местности	4	1	3	
6.3	Способы добычи воды и пищи	4	2	2	

6.4	Добыча огня, виды костров и их назначение	2	1	1	
6.5	Укрытия и убежища	4	2	2	
6.6	Выживание на холодных территориях	4	2	2	
6.7	Подготовка к тур.походу. Выбор снаряжения	4	2	2	
6.8	Подготовка плана маршрута, средств связи и оповещения	4	2	2	
6.9	Итоговое занятие. Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Весенний этап»	4	1	3	Промежуточная аттестация/ занятие-игра
	ИТОГО	**222**	**58**	**164**	

2.2 Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад»

Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка (30 часов)

Тема 1.1 Введение в Программу (2 часа)

Теория (2 часа) Сообщение цели и задач обучения. Инструктаж по правилам дорожного движения, по правилам электро и пожарной безопасности.

Тема 1.2. Мой Дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения. Экскурсия по Дворцу. Посещение музея разведчиков.

Тема 1.3 Упражнения для формирования техники спринтерского и стайерского бега (2 часа)

Теория (1 час) Механизм энергообеспечения при коротких и длительных нагрузках.
Практика (1 час) Техника загребающего шага, техника спортивной ходьбы, техника стайерского бега.

Тема 1.4 Спринтерская подготовка (10 часов)

Теория (1 час) Стартовая позиция – высокая и низкая. Стартовое усилие. Скоростная выносливость. Длина и частота шагов. Спринтерская обувь.
Практика (9 часов) Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м.

Тема 1.5 Кроссовая подготовка на длинные дистанции (14 часов)

Теория (1 час). Тактика бега. Воздушный карман. Распределение усилий на дистанции, бег с подъемом и спуском, длина шага, темп бега. Стайерская обувь для движения по асфальту и на пересечённой местности.
Практика (13 часов). Бег на длинные дистанции – 3, 5, 10 км с сужающимися интервалами отдыха по равной поверхности и с препятствиями.

Раздел 2. Гимнастическая подготовка (20 часов)

Тема 2.1 Статические и динамические упражнения на равновесие (2 часа)

Теория (1 часа) Техника выполнения различных гимнастических упражнений. Важность укрепления скелетной мускулатуры.

Практика (1 час) Изучение и совершенствование гимнастических элементов: стойка на голове, стойка на руках и предплечьх у стены, стойка на одной руке, переходы из стойки на руках кувырком в упор присев и перекатом через грудь, стойка на одной ноге (ласточка). Изометрические упражнения на ограниченной площади.

Тема 2.2 Гимнастические упражнения на снарядах в висе и упоре (воркаут) (8 часов)

Теория (1 час) Использование в упражнениях перекладины, трапеции, рукохода, каната и других подвесных систем. Техника выполнения упражнений и меры безопасности при выполнении гимнастических элементов в висе. Техника упражнений с упором в пол, бум, гимнастическую скамейку, брусья, вертикальные перекладины, шесты и другие высотные снаряды.
Практика (7 часов) Изучение и совершенствование гимнастических элементов в висе и с упором.

Тема 2.3 Приёмы самостраховки (2 часа)

Теория (1 час). Важность страховки партнером при выполнении гимнастических упражнений и приёмы самостраховки при падении. Перекаты, отхлапывание, аммортизация, хваты, ремни, крюки, лоджии, перчатки, использование магнезии и мела.
Практика (1 час). Практические занятия по правильному падению с различной высоты.

Тема 2.4 Акробатические упражнения с отрывом от опоры (8 часов)

Теория (1 час.) Принципы свободного вращения, силы инерции, упругой деформации, реакции опоры. Техника выполнения гимнастических элементов с отрывом от опоры и вращением в плоскостях.
Практика (7 часов). Изучение и совершенствование акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок с отрывом от опоры через препятствие, переворот боком (колесо), рондат, переворот через голову разгибом, флик-фляк, сальто вперед и назад, сальто боком, простые акробатические связки.

Раздел 3. Тактико-игровая подготовка (36 часов)

Тема 3.1 Основные приёмы преодоления препятствий в одиночку (6 часов)

Теория (1 час). Техника бега, перескоков, прыжков, хватов, переползания, лазания, бросков, метания. Использование специального оборудования и инвентаря.
Практика (5 часов). Индивидуальное прохождение полосы препятствий: бум, змейка, канат, метание мяча (гранаты), рукоход, ров, переправа, труба, кочки, забор.

Тема 3.2 Основные приёмы преодоления препятствий группой (6 часов).

Теория (1 час). Сигналы и команды управления и оповещения, подаваемые в группе. Взаимодействие в группе. Техника страховки партнеров. Очерёдность прохождения этапов. Распределение обязанностей внутри группы. Использование специального оборудования и инвентаря.
Практика (5 часов). Групповое прохождение полосы препятствий: лабиринт, лестница, водная переправа, яма, спуск, минное поле, переноска раненного, запутанный след.

Тема 3.3 Решение интеллектуальных тактических задач в играх на стратегию (4 часа)

Теория (1 час). Настольные игры: Шахматы, шашки, го. Викторины: "Что? Где? Когда?", брейн-ринг. Головоломки: Судоку, кроссворды, ребусы, танграм, логические загадки. Эскейп-румы: Задания на логику и нестандартное мышление. Задания на логику и внимание: Задачи с математическими или логическими ребусами, задания с палочками. Игры для развития когнитивных способностей: Пазлы, тетрис, шутеры. Игры на креативное мышление: Некоторые виды пазлов, танграм, творческие задачи, «Скраббл», «Детективный клуб».
Практика (3 часа). Проведение серии игр на внимание, когнитивные способности, память и логику.

Тема 3.4 Народные игры (4 часа)

Теория (1 час). Народные игры как культурное наследие предков. Виды игры и их особенности.
Практика (3 часа). Игры на внимательность, ловкость, быстроту, силу, равновесие: «Прятки», «Жмурки», «Бумажные снежки», «Горелки», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Казаки-разбойники», «Петушиный бой», «Цепи кованные», «Хромая лиса», «Борьба на палке».

Тема 3.5 Компьютерные игры-симуляторы на стратегию и тактику (4 часа)

Теория (4 часа). Пошаговые стратегии: Civilization VI; Total War: Warhammer III. Тактические шутеры: Партизаны 1941 (Partisans 1941); Tom Clancy's Rainbow Six Siege; Калибр; Arma 3; Enlisted; Tom Clancy's Ghost Recon Wildlands; Red Orchestra; Operation Flashpoint; Brothers in Arms; World War 3; Squad; Post Scriptum; Counter-Strike: Global Offensive / Counter-Strike 2; Ready or Not; Thunder Tier One; OPERATOR; Black One Blood Brothers; Operation: Harsh Doorstop; Six Days in Fallujah.

Тема 3.6 Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Зимний этап» (6 часов)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности, правила этапов, начисление баллов, штрафные баллы, определение победителя. Особенности зимней экипировки.
Практика (5 часов). Этапы для команд: Марш-бросок, прохождение дистанции по карте, поиск пакета с тактическим заданием, разминирование, преодоление полосы препятствий «лабиринт», бросок гранаты в «окоп», стрельба по мишени из гейм-плей оружия, переправа, преодоление забора, штурм зимней крепости, поиск диверсантов, транспортировка раненого в снежных условиях.

Тема 3.7 Прохождение полосы препятствий (6 часов)

Теория (2 часа). Виды препятствий. Уровень сложности. Правила страховки. Приёмы и техника преодоления препятствий. Физическая подготовка для успешного решения тактических задач при прохождении полосы препятствий. Примеры телепроектов «Гонка героев», «Супер-ниндзя. Дети».
Практика (4 часа). Прохождение полосы препятствий на время.

Раздел 4. Игровая стрелковая подготовка (22 часа)

Тема 4.1 История развития стрелкового спорта в России. Меры безопасности при пользовании гейм-плей оружием, при проведении стрельб и стрелковых игр (2 часа)

Теория (2 часа). История развития стрелкового спорта в России. Общие правила безопасности при обращении с оружием и зарядами. Положение оружия, меры безопасности на занятиях, стрельбах и стрелковых игр. Порядок осмотра оружия и зарядов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия игровыми зарядами. Использование очков.

Тема 4.2 Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия (8 часов)

Теория (4 часа). Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия. Стойка, передвижения, смены положения уровней и позиций, смена рук, перезарядка, использование ремня, способы переноса огня при стрельбе, принципы удержания оружия при стрельбе в движении и из движущихся средств, гейм-плей стрельба из положений лежа на спине, на боку, пригнувшись, выход из игры.
Практика (4 часа). Стрельба из гейм-плей оружия по мишеням из неподвижной позиции: стоя, пригнувшись, с колена, лежа.

Тема 4.3 Тактические игровые стрельбы из гейм-плей оружия одиночные (6 часов)

Теория (1 часов). Отработка практических приемов тактической стрельбы в одиночном исполнении. Приемы вскидывания гейм-плей оружия и выведение гейм-плей оружия на цель.
Практика (5 часов) Индивидуальная отработка прохождения тактической полосы с ведением стрельбы из гейм-плей оружия.

Тема 4.4 Тактические игровые стрельбы из гейм-плей оружия в группе (6 часов)

Теория (1 час). Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия в группе. Ведущий, ведомый. Сектор стрельбы, смена номеров стрельбы, команды при смене номеров. Тактика прохождения полосы.
Практика (5 часов). Отработка практических приемов тактической гейм-плей стрельбы группой по 2, 3, 4 стрелка с прохождением полосы.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики единоборств (82 часа)

Тема 5.1 Правила безопасности во время занятий единоборствами. История единоборств Запада и Востока. Отечественные единоборства (2 часа)

Теория (2 часа). Инструктаж по технике безопасности на занятиях по общей и специальной физической подготовке, занятиях единоборствами. История единоборств и правила поединков.

Тема 5.2 Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория (1 час) Значение и правила выполнения общеразвивающих упражнений.
Практика (9 часов) Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой (поясом). Упражнения с

теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (амортизаторами). Упражнения на гимнастических снарядах.

Тема 5.3 Специальная физическая подготовка (16 часов)

Теория (1 час) Значение и правила выполнения специальных физических упражнений.

Практика (15 часов) Упражнения двигательно-координационной направленности. Упражнения на укрепление мышц шеи, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки хвата рукой за гирю, гриф штанги, за куртку, за конечности партнера. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (ловля подброшенного мяча и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия (продвижение вперед с вращениями, после вращения, наклоны туловища или головы вперед в движении, прыжки на одной ноге, с прижатой к плечу головой, повороты туловища в полу наклоне, многоразовое выполнение оттяжек, уклонов, нырков и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные дриллы и др.

Тема 5.4 Техническая подготовка единоборств (20 часов)

Теория (4 часа). Основные технические элементы в единоборствах.

Практика (16 часов). Отработка практических действий. Правосторонние или левосторонние стойки. Исходное положение рук. Техника перемещения в стойке в единоборствах для атакующих действий и контратаки. Проход в захват с последующим выведением из равновесия. Приемы защиты в борьбе стоя и лежа. Контрприемы в борьбе. Взятие доминирующей позиции. Приемы защиты от ударов руками и ногами. Техника атакующих приемов ударной техники. Обезоруживание соперника. Совершенствование навыков.

Тема 5.5 Тактическая подготовка единоборств (16 часов)

Теория (4 часа). Основные тактические приемы в единоборствах. Разведка боем, финты, маневр, маневрирование, угроза, обманные движения. Распределение сил по раундам. Тактика давления. Тактика спуртовых атак. Контратакующая (выжидательная) тактика. Оборонительная тактика.

Практика (12 часов). Совершенствование разнообразных тактических задач ведения боя при отработке приёмов и в спарринговой практике.

Тема 5.6 Спарринговая практика (10 часов)

Практика (10 часов) Интегральная подготовка в вольных тренировочных боях.

Тема 5.7 Соревновательная практика единоборств (6 часов)

Практика (6 часов) Участие в простых соревнованиях по упрощенным правилам в единоборствах с ограничительными мерами. Приобретение боевого опыта.

Тема 12. Мой выбор. Спортсмен, военный, спасатель, педагог как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен», «военный», «спасатель», «педагог». Перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути. Возможно привлечение известных действующих спортсменов, военных, спасателей, педагогов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

Раздел 6. Туристская подготовка (32 часа)

Тема 6.1. Психологические аспекты выживания в условиях вынужденной автономии. Первые действия в условиях вынужденной автономии (2 часа)

Теория (2 часа) Поведение человека в условиях автономного существования в природной среде. Преодоление страха как основное условие способности к адекватному действию. Факторы, усложняющие положение человека в экстремальной ситуации. Основные факторы, повышающие шансы на выживание человека в критических ситуациях. Основные факторы спасения и самоспасения. Носимый аварийный запас (НАЗ).

Тема 6.2 Ориентирование на местности (4 часа)

Теория (1 час). Определение сторон света по Солнцу, тени и часам. Определение сторон света по звездам. Определение координат. Определение географических координат. Определение азимутов и дирекционных углов. Подготовка данных для движения по маршруту. Определение по карте взаимной видимости точек на местности.

Практика (3 часа). Отработка практических действий по ориентированию.

Тема 6.3 Способы добычи воды и пищи (4 часа)

Теория (2 часа). Добывание пищи и воды. Изготовление приспособлений для поиска воды, охоты и ловли животных, птиц и рыбы, сбора растений и плодов, их заготовки и хранения. Изготовление приспособлений для приготовления пищи, хранения и переноски воды. Способы добывания, фильтрации и обеззараживания воды. Основы рационального питания. Режим питания. Использование в пищу мяса диких животных, птиц, рыб, пресмыкающихся, насекомых, корней и плодов растений. Основные группы съедобных растений: овощи, клубни и коренья.

Практика (2 часа). Отработка практических действий.

Тема 4. Добыча огня, виды костров и их назначение (2 часа)

Теория (1 час). Основные способы подготовки кострового места для приготовления пищи. Уключины и перекладина. Костры ямка и траншея, очаг из камней. Подвесы. Расчет высоты пламени для приготовления пищи. Дополнительные приспособления. Подготовка кострищ. Заготовка дров. Разведение костров.

Практика (1 час). Схематическая отработка практических действий без разведения огня.

Тема 6.5 Укрытия и убежища (4 часа)

Теория (2 часа). Варианты простейших укрытий типы сооружений, которые можно создавать для временного пребывания зимой и летом, способы строительства,

основы инженерных решений. Использование природных «заготовок» для сооружения простейших укрытий, способы заготовки «строительного материала», использование рычагов и подручных материалов.

Практика (2 часа). Схематическая отработка практических действий.

Тема 6.6 Выживание на холодных территориях (4 часа).

Теория (2 часа) Климат, передвижение в районах с холодным климатом. Вода, пища, костёр. Способы простейших укрытий зимой. Разведение огня и приготовление пищи зимой. Обогревание с помощью простейших приспособлений (окопная свеча). Выбор одежды и обуви.

Практика (2 часа). Закрепление полученных знаний.

Тема 6.7 Подготовка к тур.походу. Выбор снаряжения (4 часа).

Теория (2 часа) Определение цели маршрута и времени на подготовку. Составление плана подготовки и списка необходимого оборудования и снаряжения.

Практика (2 часа). Подбор одежды и снаряжения от задач решаемых на маршруте. Укладка снаряжения и способы крепления во время переходов, сплавов, восхождений.

Тема 6.8 Подготовка плана маршрута, средств связи и оповещения (4 часа).

Теория (2 часа) Работа с картами, прокладка маршрута в соответствии со складками местности и природными препятствиями. Составление плана движения, стоянок, ночёвок, темпа движения, количества человек в группе с распределением обязанностей, расчёт количества продуктов, воды, медикаментов, необходимого снаряжения и одежды, сверка прогноза погоды и климатических особенностей маршрута от времени года. Выбор средств связи со спасателями. Извещение регионального МЧС. Выбор средств оповещения и связи внутри группы: свистки, мобильные устройства, рации, сигнальные огни, флажки, метки, зарубки, другие следы).

Практика (2 часа) Использование геолокации, компаса, карт, средств связи с условным прохождением маршрута.

Тема 6.9 Итоговое занятие. Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Весенний этап» (4 часа).

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности, правила этапов, начисление баллов, штрафные баллы, определение победителя.

Практика (3 часа). Этапы для команд: Марш-бросок, прохождение дистанции по карте, поиск пакета с тактическим заданием, разминирование, преодоление полосы препятствий «лабиринт», бросок гранаты в «амбразуру», стрельба по мишени из гейм-плей оружия, переправа, преодоление забора, чистка картошки, сборка фильтра для воды, поиск диверсантов, переноска раненого.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 В качестве основных направлений воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Академия разведчика «Каскад» следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Академия разведчика «Каскад» направлены на:

- воспитание морально-этических норм, нравственных качеств, волевых проявлений у спортсмена - гражданина России;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3.2 Формы и методы воспитания

Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную и патриотическую тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного

отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Академия разведчика «Каскад» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

ДООП «Академия разведчика «Каскад» реализуется в спортивном объединении «Каскад», имеющем многолетнюю историю и традиции. Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Первенство Академии единоборств «Каскад», участие обучающихся в соревнованиях разного уровня). Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Академия разведчика «Каскад»

Отчетные материалы размещаются на странице Академии разведчика «Каскад» ВКонтакте https://vk.com/kaskad_razvedka, на странице Академии единоборств на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/649

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2024/2025 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
2.	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	октябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
3.	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
4.	Торжественная линейка, посвященная зачислению в спортивную группу – посвящение в члены спортивного объединения.	Повышение значимости принадлежности к спортивному обществу	ноябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
5.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
6.	Участие в организационно-массовых, спортивно-массовых, профориентационных мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу, профориентация	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
7.	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на здоровый образ жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
8.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
9.	Экскурсии, посещение музеев театров, выставок и пр.	Формирование ценностного отношения к истории, культуре России	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
10..	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
11.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
12.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение. Форма промежуточной аттестации – контрольное занятие-игра. Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Академия разведчика «Каскад»

Протокол текущего контроля (1 полугодие)

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Разделы программы									Итого баллов	Уровень освоения программы
		Легкоатлетическая подготовка (выносливость)		Гимнастическая подготовка (сила, гибкость, равновесие)			Тактико-игровая подготовка (ловкость)					
		Практика		Практика			Практика					
		Техника спринтерского бега	Техника стайерского бега	Стойка на руках у стены	Выход на мостик из положения стоя	Переворот боком (колесо)	Преодоление высотных препятствий	Преодоление гимнастического бума	Маховый прыжок в длину с разбега (техника)	Прохождение лабиринта (змейка)		0-6 баллов – низкий уровень (Н); 7-12 баллов – средний уровень (С); 13-18 баллов – высокий уровень (В).
1												
2												
3												
...												

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочная шкала
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие;
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла – точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

Протокол текущего контроля (2 полугодие)

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Разделы программы										Итого баллов	Уровень освоения программы
		Игровая стрелковая подготовка			Основы техники и тактики единоборств								
		Теория	Практика		Практика								
		Основы безопасного обращения с оружием	Скоростная изготовки для ведения стрельбы стоя за 2 сек	Скоростная смена позиций для стрельбы (5 позиций за 10 сек.)	Боевая стойка (изготовка)	Передвижения (смена положений и дистанций боя)	Пассивные приёмы защиты от ударов (блокировка)	Приёмы контроля в борьбе (удержания)	Атакующие действия руками и ногами (комбинации)	Тейкдауны (броски и сваливания в борьбе стоя)		0-6 баллов – низкий уровень (Н); 7-12 баллов – средний уровень (С); 13-18 баллов – высокий уровень (В).
1													
2													
3													

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочная шкала
Теория
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Практика стрелковой подготовки
0 баллов – не выполняет технический элемент, укладывается в норматив более чем за 3 секунды (смены 5 позиций свыше 15 секунд)
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, укладывается в норматив за 3 секунды (5 позиций до 15 секунд)
2 балла – точно и правильно выполняет технический элемент за 2 секунды (смена 5 позиций за 10 секунд)

Оценочная шкала
Практика основ единоборств
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла – точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Академия разведчика «Каскад»

Оценочный лист

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Весенний этап»									Итого баллов	Уровень освоения программы 0-6 баллов – низкий уровень (Н); 7-12 баллов – средний уровень (С); 13-18 баллов – высокий уровень (В).
		Этапы прохождения полосы										
		Марш-бросок 3 км с полевым грузом	Прохождение маршрута по карте	Скоростное прохождение лабиринта	Бросок гранаты или мяча на точность	Стрельба по мишени из пневматической винтовки	Переправа через ров	Преодоление высотного препятствия	Лазание по канату	Перенос тяжелого груза на короткое расстояние		

Педагог дополнительного образования _____/_____

Оценочная шкала
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла – точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

Карта наблюдений за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм, умения работать на общий результат		Развитие навыков поиска и работы с информацией	
		Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения.	Умеет управлять своей деятельностью	Умеет взаимодействовать со сверстниками и и педагогом	Владеет различными социальными ролями	Способен проявлять самостоятельность и инициативу в процессе усвоения материала	Умеет вести поиск и сбор информации и выделять существенные сведения из разных источников
1							
2							
…							

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеют

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, элементы гимнастики, упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Володин, В.А. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях / В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2011. – 448 с.
2. Иванов Ю. Книга юного командира /Иванов Ю. – М.: Русич, 2017. – 544 с.

3. Кадочников, А.А. Искусство побеждать. Модельные характеристики бойца / Кадочников А.А. – Ростов на Д.: Феникс, 2004. – 96 с.
4. Кивелев, А.Н., Маркин А.В. Ускоренная тактическая подготовка. Методика обучения / АНО Центр специальной подготовки «Резервист», М.: Центр стратегической конъюнктуры, 2022. – 176 с. ISBN 978-5-6046647-6-6
5. Книга юнармейца: Сборник / Сост. В.Б. Волошинов. – 3-е изд., переработ. и доп. – М.: ДОСААФ, 1989. -335 с., ил.
6. Лазарев,Г. Ю. Основы медицинских знаний / Лазарева Г. Ю. – М.: T8RUGRAM, 2017. – 106 с.
7. Молодан, Б. Автономное выживание в экстремальных условиях и автономная медицина / Молодан Б. – М.: Эксмо, 2016. – 592 с.
8. Приваловский А.Н., Юрьева М.В. Ориентирование на местности. Атлас. – М.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2019. – 48 с.
9. Смирнов, А.Т. ОБЖ / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишина, В.А. Васнева. – М.: Просвещение, 2019. – 238 с.
10. Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/ Даурцев К.В., Дружинин М.И., Коринный Д.В. и др. – М.: Учебный центр Вымпел Каскад, 2018. –552 с.
11. Справочник младшего командира. М.: Воениздат, 2011. 540 с. 26 2.16. Шульдешов Л.С. Огневая подготовка. Учебное пособие. / Шульдешов Л.С. – М.: Кнорус, 2020. – 216 с.
12. Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. URL:http://vpc-vympel.ru/ Военно-патриотический центр «Вымпел».
2. URL:https://rvio.histrf.ru/ Российское военно-историческое общество
3. URL: http://nkosterev.narod.ru/met/book_www.html Библиотека по туризму
4. URL:http://sodpm.ru/Index/Index Современная начальная военная подготовка

Литература для обучающихся и родителей

1. Иванов, Ю. Книга юного командира /Иванов Ю. – М.: Русич, 2017. = 544 с.
2. Энциклопедия для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе – М.: АСТ, 2019. – 304 с.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Сайты: https://vk.com/bjj74, https://vk.com/kaskad_book, vk.com/kaskad89000222249	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование	
1.	Будо-маты	1х1м 100шт.
2.	Шведская стенка	3 секции
3.	Перекладина навесная	3
4.	Брусья навесные	1
5.	Маты поролоновые (1х2)	6
7.	Гантели (200гр, 500гр, 3кг, 8кг.)	6 пар
8.	Гиря (32кг)	2
9.	Гиря (24кг)	2
10.	Гиря (16кг)	2
11.	Боксерский мешок	4
12.	Медицинболы	10
13.	Мячи каучуковые (имитация гранат)	15
14.	Гейм-плей оружие, мишени	6 комплектов
15.	Макет АК-74, массо-габаритный ПМ, магазины от АК и ПМ, макеты патронов.	1
16.	Макет гранаты 500гр.	1
17.	Жгут, бинты, марля, шины.	1 комплект
18.	Компас, карты, часы.	1 комплект
19.	Верёвка туристическая, карабины	1 комплект
20.	Палатка	2
21.	Рюкзак	1
22.	Лопата саперная	1
III.	Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	4
2.	Шкафы-сталлажи для хранения оборудования	1
IV.	Дидактические материалы	
1.	Учебные карты. Перенос, перетаскивание, пострадавшего (раненого) в одиночку	1
2.	Альбом тактических схем для самостоятельной подготовки в малых и средних группах	1
3.	Справочник. Состав и комплектование групповой аптечки первой помощи	1

Приложения

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Академия разведчика «Каскад»

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю
Директор МАУДО "ДПШ"
Ю.В. Смирнова
2026 г.

Первый заместитель директора
А.А. Завалов
2026 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2026/2027 учебный год

Название ДООП	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	01-06 сентября	07-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября-04 октября	05-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-01 ноября	02-08 ноября	09-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-06 декабря	07-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-03 января	04-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	01-07 февраля	08-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	01-07 марта	08-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-04 апреля	05-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля - 02 мая	03-09 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																			
"Академия разведчика "Каскад"	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4в	6	6	6	6	6т	6	6	4в	в	6	6	6	6	6	6	4в	6	6	6	6	6т	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Академия разведчика «Каскад»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Академия разведчика «Каскад» в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Академия разведчика «Каскад»
краткое название ДООП/модуля	Академия разведчика «Каскад»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Содержание программы направлено формированию у подрастающего поколения мотивации к ведению здорового и безопасного образа жизни. В процессе обучения большое внимание уделяется развитию физических качеств обучающихся, формированию у обучающихся установки на безопасный образ жизни, воспитанию морально-волевых качеств, развитию навыков конструктивного общения.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1 Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка 1.1 Введение в программу 1.2 Мой Дворец 1.3 Упражнения для формирования техники спринтерского и стайерского бега 1.4 Спринтерская подготовка 1.5 Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2 Раздел 2. Гимнастическая подготовка 2.1 Статические и динамические упражнения на равновесие 2.2 Гимнастические упражнения на снарядах в висе и упоре (воркаут) 2.3 Приёмы самостраховки 2.4 Акробатические упражнения с отрывом от опоры 3 Раздел 3. Тактико-игровая подготовка

	3.1 Основные приёмы преодоления препятствий в одиночку 3.2 Основные приёмы преодоления препятствий группой 3.3 Решение интеллектуальных тактических задач в играх на стратегию 3.4 Народные игры 3.5 Компьютерные игры-симуляторы на стратегию и тактику 3.6 Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Зимний этап» 3.7 Прохождение полосы препятствий 4 Раздел 4. Игровая стрелковая подготовка 4.1 История развития стрелкового спорта в России. Меры безопасности при пользовании оружием, при проведении стрельб и стрелковых игр 4.2 Правила и тактика стрельбы из гейм-плей оружия 4.3 Тактические игровые стрельбы из гейм-плей оружия одиночные 4.4 Тактические игровые стрельбы из гейм-плей оружия в группе 5 Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики единоборств 5.1 Правила безопасности во время занятий единоборствами. История единоборств Запада и Востока. Отечественные единоборства 5.2 Общая физическая подготовка 5.3 Специальная физическая подготовка 5.4 Техническая подготовка единоборств 5.5 Тактическая подготовка единоборств 5.6 Боевая (спарринговая) практика 5.7 Соревновательная практика единоборств 5.8 Мой выбор. Спортсмен, военный, спасатель как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь

	6 Раздел 6. Туристская подготовка 6.1 Психологические аспекты выживания в условиях вынужденной автономии. Первые действия в условиях вынужденной автономии 6.2 Ориентирование на местности 6.3 Способы добычи воды и пищи 6.4 Добыча огня, виды костров и их назначение 6.5 Укрытия и убежища 6.6 Выживание на холодных территориях 6.7 Подготовка к тур.походу. Выбор снаряжения 6.8 Подготовка плана маршрута, средств связи и оповещения 6.9 Итоговое занятие. Военно-спортивная игра «Зарница разведчика. Весенний этап»
ключевые слова для поиска программы	Общая физическая подготовка
цель и задачи	Развитие личностных и физических качеств обучающихся, обеспечивающих ведение здорового и безопасного образа жизни, средствами полиатлонной подготовки. *Личностные:* формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни; воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность, самообладание, ответственность, трудолюбие, патриотизм. *Метапредметные:* развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению; развивать навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат;

	развивать навыки поиска и работы с информацией. *Предметные:* познакомить с основными элементами строевой, стрелковой, тактической, туристкой подготовки; познакомить с базовыми элементами техники и тактики спортивных единоборств; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
результат	Обучающиеся знают основные элементы строевой, стрелковой, тактической, туристкой подготовки; владеют базовыми элементами техники и тактики спортивных единоборств; получили развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-15 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6