**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»**

| | | |
|---|---|---|
| ПРИНЯТО<br>Методическим советом<br>ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»<br>от «30» июня 2026 г.<br>Протокол № 3 | СОГЛАСОВАНО<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>«___» _____ 2026 г.<br>м.п. | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор<br>ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»<br>_____ Е.А. Осокина<br>«01» сентября 2026 г.<br>м.п. |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«Вертикаль»**

| | |
|---|---|
| Направленность | туристско-краеведческая |
| Срок реализации программы | 3 года |
| Вид программы | модифицированная |
| Уровень | базовый |
| Возраст обучающихся | 7 - 17 лет |
| Составитель | Мельник Е.В., педагог дополнительного образования |

г. Евпатория
2026 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... 3**
**РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ..... 10**
**РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ..... 13**
**РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ..... 14**
**РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ ..... 20**
**РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ..... 28**
**РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ..... 30**
**РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ..... 34**
**РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ ..... 35**

9.1 Оценочные материалы
9.2 Методические материалы
9.3 Календарно-тематическое планирование
9.4 Лист корректировки ДОП

## РАЗДЕЛ №1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль» имеет туристско – краеведческую направленность. Программа направлена на совершенствование физической подготовки и мастерства спортсменов – турмногоборцев, а также на развитие и воспитание личности, по средствам туризма и спорта. Программа модифицированная и составлена на основе: «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», М.: Советский спорт, 2006. – 84 с. и образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно- спортивной направленности «Турмногоборье. Спортивное совершенствование» автор Шувалов Е.В., Брянск 2011г

**Нормативно-правовая основа программы**

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ. способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

**Цель программы общая:** формирование углубленных ЗУН по спортивному туризму, личностное развитие учащихся через спортивный туризм.
**Цель 1 года обучения —** приобретение ЗУН по спортивному туризму.
**Цель 2 года обучения —** получение практических ЗУН в соревнованиях.
**Цель 3 года обучения-** получение практических ЗУН в соревнованиях разного уровня.

**Задачи программы общие:**
**Образовательные:**
**-** совершенствовать технически- тактические действия и приемы;
- обучить основам психологической подготовки.
**Развивающие:**
- развить специальные физические качества спортсмена- турмногобрца;
- способствовать развитию самоорганизации и самоуправлению;
- накопить соревновательный опыт.
**Воспитательные:**
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств;
- способствовать устойчивому интересу к занятиям по спортивному туризму;

**Задачи 1 года обучения:**
**Предметные**- овладеть навыками: техники безопасности на скалодроме, мерами безопасности, оказанию медицинской помощи и спасательным приемам;
**Метапредметные**- научить работе в команде;
- улучшить показатели по ОФП и СФП;
- получить опыт участия в соревнованиях 1 - 3 класса по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского уровня.
**Личностные-** способствовать формированию здорового образа жизни;

**Задачи 2 года обучения:**

**Предметные** - овладеть навыками: прохождения технических этапах на дистанции 2 - 4 класса в соревнованиях по спортивному туризму;

- знать тактику и технику при прохождении дистанции в связках, командой;

**Метапредметные**- улучшить показатели СФП для роста мастерства, на различных этапах процесса тренировки;

- анализировать возможные ошибки и нарушения, различать их классификацию;
- уметь применять страховку, самостраховку и правила техники безопасности;
- выполнять требования техники наведения этапов.

**Личностные-** способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств.

**Задачи 3 года обучения:**

**Предметные** - овладеть навыками: личного и командное прохождения технических этапов на дистанциях 3-5 класса в соревнованиях по спортивному туризму городского, регионального, межрегионального уровня;

- знать регламент и правила соревнований по спортивному туризму;
- отработать последовательность командных действий при работе на технических этапах;
- овладеть навыками работы в связках;
- уметь применять командную страховку и сопровождение;
- уметь распределять участников и снаряжения по дистанции;

**Метапредметные**- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

- владеть приёмами техники и тактики во время соревнований.

**Личностные-** способствовать устойчивому интересу к занятиям по спортивному туризму;

**Адресат программы -** учащиеся**:** от 7 до 17 лет.

Учащиеся 7- 12 лет склонны к спорам и возражениям. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащимся будут интересны такие дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы. Ребят привлекает возможность самим организовывать дела, вступать в диалог, принимать самостоятельные решения. Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система, отмечается высокий темп развития дыхательной системы.

С 13 до 17 лет - наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, одновременно завершается половое созревание, почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Проявляется достаточно высокая волевая активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов.

**Актуальность программы** связана с возможностью повышения спортивного мастерства, активным развитием и ростом популярности детско-юношеского туризма, укреплением здоровья и физической подготовки учащихся. Пропагандой здорового образа жизни и изучению особенностей родного края.

**Педагогическая целесообразность**

Программа способствует подготовке молодежи к службе в армии, профессиональных спасателей службы МЧС, в воспитании волевых и лидерских качествах учащихся, патриотическом воспитании.

**Формы обучения-** очная, с применением сетевой формы реализации, возможно обучение с применением дистанционных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса:** требования ко всем учащимся в объединении одинаковые. Каждое практическое занятие начинается с инструктажа по Т.Б. Все занятия соответствуют учебному плану учащихся разновозрастной категории.

**Форма проведения занятий** - групповые.

**Формирование групп —** по возрасту **7 -12, 13-17 лет**

**Состава групп** – непостоянный, смешанный.

**Наполняемость групп:**

от 20 человек

**Режим занятий:**

1-й год обучения – 6 часов в неделю - 2 раза по3 часа (216 ч. в год);
2-й год обучения – 6 часов в неделю - 2 раза по 3 часа (216 ч. в год);
3-й год обучения – 6 часов в неделю - 2 раза по 3 часа (216 ч. в год).

**Уровень программы:** базовый.

**Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы **-** 3 года (648 часов).

**Формы аттестации/контроля**

**Формами подведения итогов реализации данной программы является:**

1-й год обучения: промежуточная аттестация.

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки»

2-й год обучения: промежуточная аттестация.

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки», результаты участия в соревнованиях.

3-й год обучения: промежуточная и итоговая аттестация.

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки», результаты участия в соревнованиях. Учащиеся могут быть аттестованы автоматически при наличии **диплома за I; II; III места** в соревнованиях разного уровня или наличии значка ГТО.

**Формы и методы контроля усвоения программы учащимися**

В течение учебного года проводится:

-входной контроль(сентябрь);

- текущий контроль и контроль за Т.Б.;

- промежуточная аттестация с 10 по 25 декабря; с 10 по 25 мая;

- открытое занятие;

-участие в соревнованиях разного класса и уровня;

- итоговая аттестация, с 10 по 25 мая, по завершению реализации программы.

**Входной контроль** проводится с целью определения уровня физической подготовки для распределения в учебную группу.

**Текущий контроль** и контроль за Т.Б. — проводится на каждом занятии. Отслеживается каждое задание и проверяется правильность выполнения.

**Промежуточная аттестация** — показывает приобретенные навыки и уровень физической подготовки за определенный учебный период.

**Открытое занятие** — позволяет показать качество проведенного занятия, продемонстрировать мастерство педагога, его профессионализм, методы и формы занятия, контакт с учащимися. Учащимся — продемонстрировать приобретенные ЗУН.

**Участие в соревнованиях** — позволяют учащимся объективно увидеть уровень своей подготовки. При наличии призовых мест — учащиеся получают автоматом аттестацию.

**Итоговая аттестация** — показывает уровень спортсмена и его физическую подготовку.

## РАЗДЕЛ №2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
## 1 год обучения (216 ч.)

| № п\п | Раздел | Всего часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Форма контроля |
| **Теоретическая подготовка** | | **6** | | |
| 1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. | 3 | | опрос |
| 2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 3 | | опрос |
| **Практическая подготовка** | | **210** | | |
| **1** | Специальная подготовка | 102 | | Текущий контроль |
| 1.1 | Личное прохождение этапов | | 48 | |
| 1.2 | Командная работа на этапах | | 15 | |
| 1.3 | Наведение этапов | | 12 | |
| 1.4 | Командное прохождение дистанции | | 18 | |
| 1.5 | Тактическая подготовка | | 9 | |
| **2** | Общая физическая подготовка | | 42 | |
| **3** | Специальная физическая подготовка | | 24 | |
| **4** | Психологическая и морально-волевая подготовка | | 9 | |
| **5** | Выполнение контрольных нормативов. | | 6 | Сдача нормативов |
| **6** | Участие в соревнованиях | | 27 | Аттестация |
| Всего: 216 часов | | 6 | 210 | |

**2 год обучения (216 ч.)**

| № п\п | Раздел | Всего часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Форма контроля |
| **Теоретическая подготовка.** | | **6** | | |
| 1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Входной контроль | 3 | | опрос |
| 2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 3 | | опрос |
| **Практическая подготовка.** | | **210** | | |
| 1 | Специальная подготовка | **108** | | Текущий контроль |
| 1.1 | Личное прохождение этапов | | 36 | |
| 1.2 | Командная работа на этапах | | 24 | |
| 1.3 | Наведение этапов | | 24 | |
| 1.4 | Командное прохождение дистанции | | 15 | |
| 1.5 | Тактическая подготовка | | 9 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 27 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 36 | |
| 4 | Психологическая и морально-волевая подготовка | | 6 | |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов. | | 6 | Сдача нормативов |
| 6 | Участие в соревнованиях | | 27 | Аттестация |
| **Всего: 216 часов** | | **6** | **210** | |

## 3 год обучения (216 ч.)

| № п\п | Раздел | Всего часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Форма контроля |
| **Теоретическая подготовка.** | | **12** | | |
| 1 | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Входной контроль | 3 | | опрос |
| 2 | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 3 | | опрос |
| 3 | Оказание медицинской помощи. Спасательные приемы. | 3 | 3 | опрос |
| **Практическая подготовка.** | | **204** | | |
| 1 | Специальная подготовка | **102** | | Текущий контроль |
| 1.1 | Личное прохождение этапов | | 21 | |
| 1.2 | Командная работа на этапах | | 30 | |
| 1.3 | Наведение этапов | | 27 | |
| .4 | Командное прохождение дистанции | | 18 | |
| 1.5 | Тактическая подготовка | | 6 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | | 24 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | | 42 | |
| 4 | Психологическая и морально-волевая подготовка | | 3 | |
| 5 | Выполнение контрольных нормативов. | | 6 | Сдача нормативов |
| 6 | Участие в соревнованиях | | 27 | Аттестация |
| **Всего: 216 часов** | | **12** | **204** | |

## РАЗДЕЛ №3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 01.09. | 31.05. | 36 | 3 | 108 часов (3 часа в неделю) | 1 раз в неделю по 3 часа |
| 2 год обучения | 01.09. | 31.05 | 36 | 3 | 108 часов (3 часа в неделю) | 1 раз в неделю по 3 часа |
| 3 год обучения | 01.09. | 31.05 | 36 | 3 | 108 часов (3 часа в неделю) | 1 раз в неделю по 3 часа |

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с программой и планом работы учреждения.

В период всех каникул допускается работа с переменным составом учащихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания.

## РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**РАЗДЕЛ 1: Теоретическая подготовка - 6ч.**

1.Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. **3ч.**

2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. **3ч.**

**РАЗДЕЛ 2: Практическая подготовка. 210ч.**

**1. Специальная подготовка. 102ч.**

**1.1 Личное прохождение этапов -48 ч.**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила ТБ. Специальные технические приемы во время прохождения личной дистанции.

***Практические занятия***

Личное прохождение технических этапов на дистанциях:

1 - 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму городского уровня.

**1.2 Командная работа на этапах — 15 ч.**

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

***Практическое занятие*** Командное прохождение технических этапов на дистанциях:1 - 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского уровня.

Организация командной страховки и самостраховки. Отработка прохождения дистанции на скорость, работы на техническом этапе.

**1.3 Наведение этапов — 12 ч.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

***Практическое занятие*:**

Организация этапов в соответствии с «Регламентом» на дистанциях:

1 - 3 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского уровня.

**1.4 Командное прохождение дистанции — 18 ч.**

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

***Практическое занятие***

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости, работы на техническом этапе.

**1.5 Тактическая подготовка -9 ч.**

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

***Практическое занятие***

Составление тактического плана прохождения дистанции.

**2. Общая физическая подготовка. 42 ч.**

**Развитие специальных физических качеств**

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

***Практические занятия***

Упражнения, направленные на развитие: быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена-турмногобрца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

**3. Специальная физическая подготовка. 24ч.**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств.

***Практические занятия:*** бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

**4. Психологическая и морально-волевая подготовка. 9 ч.** Влияние скорости движения на ошибки спортсмена при прохождении дистанции. Психологическая подготовка спортсмена перед стартом. Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы.

**5. Выполнение контрольных нормативов. 6 ч.**

**Формы аттестации/контроля:** сдача нормативов.

**6.Участие в соревнованиях. 27 ч.**

**Формы аттестации/контроля:** аттестация.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**РАЗДЕЛ 1: Теоретическая подготовка – 6 ч.**

1.Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. **2 ч.**

2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. **2ч.**

**РАЗДЕЛ 2: Практическая подготовка 210ч.**

**1. Специальная подготовка. 108 ч.**

**1.1 Личное прохождение этапов. 36 ч.**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила ТБ. Специальные технические приемы во время прохождения личной дистанции.

***Практические занятия***

Личное прохождение технических этапов на дистанциях:

2- 4 класса в соревнованиях по спортивному туризму городского и регионального уровня. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка прохождения дистанции на скорость, работа на этапах.

**1.2 Командная работа на этапах 24 ч.**

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

***Практическое занятие*** Командное прохождение технических этаповна дистанциях:

2 - 4 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского и регионального уровня.

Организация командной страховки и самостраховки. Отработка прохождения дистанции на скорость, работы на техническом этапе.

**1.3 Наведение этапов 24 ч.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

***Практическое занятие*:**

2- 4 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского и регионального уровня.

**1.4 Командное прохождение дистанции 15 ч.**

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

***Практическое занятие***

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости, работы на техническом этапе.

**1.5 Тактическая подготовка 9 ч.**

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

***Практическое занятие***

Составление тактического плана прохождения дистанции.

**2. Общая физическая подготовка. 27 ч.**

**Развитие специальных физических качеств**

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

***Практические занятия***

Упражнения, направленные на развитие: быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена-турмногобрца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

**3. Специальная физическая подготовка. 36ч.**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств.

***Практические занятия:*** бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

**4. Психологическая и морально-волевая подготовка. 6ч.** Влияние скорости движения на ошибки спортсмена при прохождении дистанции. Психологическая подготовка спортсмена перед стартом. Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту, воспитание воли и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства, самостоятельности инициативы.

**5. Выполнение контрольных нормативов. 6ч.**

**Формы аттестации/контроля:** сдача нормативов.

**6.Участие в соревнованиях. 27ч.**

**Формы аттестации/контроля:** текущий аттестация.

## 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**РАЗДЕЛ №1: Теоретическая подготовка – 12ч.**

1.Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. **3 ч.**

2. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. **3 ч.**

3.Оказание медицинской помощи. Спасательные приемы. **6 ч.**

**РАЗДЕЛ № 2: Практическая подготовка. 204ч.**

**1. Специальная подготовка. 102ч.**

**1.1 Личное прохождение этапов**. **21 ч.**

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила ТБ. Специальные технические приемы во время прохождения личной дистанции.

***Практические занятия***

Личное прохождение технических этапов на дистанциях: 3-5 класса в соревнованиях по спортивному туризму городского, регионального, межрегионального уровня.

Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка прохождения дистанции на скорость, работа на этапах.

**1.2 Командная работа на этапах. 30 ч.**

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

***Практическое занятие*** Командное прохождение технических этапов на дистанциях: 3-5 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского, регионального, межрегионального уровня.

Организация командной страховки и самостраховки. Отработка прохождения дистанции на скорость, работы на техническом этапе.

**1.3 Наведение этапов. 27 ч.**

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

***Практическое занятие*:**

Организация этапов в соответствии с «Регламентом» на дистанциях:

3-5 класса в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - связка, группа) городского, регионального, межрегионального уровня.

**1.4 Командное прохождение дистанции. 18 ч.**

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

***Практическое занятие***

Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости, работы на техническом этапе.

**1.5 Тактическая подготовка. 6 ч.**

Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

***Практическое занятие***

Составление тактического плана прохождения дистанции.

**2. Общая физическая подготовка. 24ч.**

**Развитие специальных физических качеств**

Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

***Практические занятия*** Упражнения, направленные на развитие: быстроты, силы, гибкости, выносливости, бег по пересеченной местности. Упражнения с предметами и без предметов, с отягощением, в парах. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Совершенствование специальных физических качеств спортсмена- турмногобрца: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

**3. Специальная физическая подготовка. 42ч.**

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная, фартлек — игра скоростей, развитие специальных качеств.

***Практические занятия:*** бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору. Специальные беговые упражнения, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, упражнения на равновесие, приседания с отягощением, упражнения с предметами, в парах. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости.

**4. Психологическая и морально-волевая подготовка. 3ч.**

Влияние скорости движения на ошибки спортсмена при прохождении дистанции. Психологическая подготовка спортсмена перед стартом.

Психические процессы, возникающие при физической нагрузке. Психологическая самоподготовка к старту и регулирование эмоций. Участие в соревнованиях, необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Развитие настойчивости и упорства.

**5. Выполнение контрольных нормативов. 6ч.**

**Формы аттестации/контроля:** сдача нормативов.

**6.Участие в соревнованиях. 27ч.**

**Формы аттестации/контроля:** аттестация

## РАЗДЕЛ №5. ВОСПИТАНИЕ

Туризм – это не только увлекательное приключение, но и мощный инструмент воспитания и развития школьников. Он сочетает в себе физическую активность, познание окружающего мира и формирование важных жизненных навыков. Спортивная туристская подготовка, организация и проведение походов помогают детям расти здоровыми, самостоятельными и ответственными людьми.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения своей малой родины во время походов, экспедиций, экскурсий, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

По силе влияния на сознание ребёнка воспитание и обучение в туристском походе стоит на порядок выше, чем любое аудиторное занятие. Потому что здесь есть длительное по времени проживание педагогической ситуации в условиях природной среды, задействованы все каналы получения информации. А проживание ситуации рождает эмоции, которые в детстве фиксируются в сознании очень сильно. Ситуации и связанные с ними эмоции могут сохраняться на протяжении всей жизни. Неделя похода может дать такой педагогический эффект, какого в городских условиях не получить и за год. Природная среда, особые условия выполнения многих бытовых операций, без которых невозможно обеспечение своей жизнедеятельности, романтика путешествий, замкнутость и автономность группы делают туристскую деятельность эмоционально и педагогически насыщенной. Участие в туристских походах трансформируется для учащихся в личный опыт, который может стать эталоном для их будущей взрослой жизни.

В походных условиях внутри замкнутой и автономно существующей группы возникает множество ситуаций, проходя через которые ребёнок учится строить взаимоотношения с другими людьми. Формирование коммуникативных навыков для большинства ребят происходит, как правило, совершенно естественно без какого-то «специально организованного педагогического влияния». В условиях замкнутой туристской группы приходится строить отношения и сосуществовать на одном пространстве с другими людьми. Учиться быть терпимее, принимать других такими, какие они есть. Как правило, детский туристский коллектив – это

разновозрастное объединение детей, в котором практически всегда старшие, более опытные ребята становятся наставниками для младших и помощниками для руководителя. Кто-то становится командиром, кто-то – ответственным за питание, кто-то – ответственным за снаряжение. А младшие в этом естественном педагогическом процессе в свою очередь становятся помощниками у своих старших товарищей и перенимают у них опыт. За счет этого воспитывается ответственность, трудолюбие, терпимость, укрепляются характер, терпение и воля. На формирование нравственных установок влияет деятельность, в которой присутствуют отношения между людьми. Ведь нравственное положение, о котором подросток узнаёт, например, от взрослых, должно получить подтверждение в процессе проживания им ситуаций, в которых есть отношения между людьми, есть межличностная коммуникация. В этом случае в сознании ребенка то или иное нравственное положение проявляется в различных ракурсах и либо принимается окончательно, либо отторгается. Иначе все слова-нотации, адресованные подросткам, о том, «что такое хорошо и что такое плохо», не усваиваются.

Туристские походы с детьми по родной земле – это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма. Говоря о воспитании патриотизма важно разделять формирование патриотического сознания и формирование чувства патриотизма. Патриотическое сознание формируется в процессе обучения. Это сфера интеллекта, которая, если рассматривать его формально, представляет собой результат усвоения некоторого набора патриотических установок. Чувство патриотизма формируется в процессе проживания множества ситуаций, связанных со своей Родиной, и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т. е. через эмоциональные и физические переживания. Когда дети ногами ходят по своей земле, глазами видят её, дышат её воздухом, чувствуют её, переживают свои походные трудности в тесном с ней контакте, происходит резонанс информационного влияния, эмоциональных переживаний и физических ощущений и формируется чувство единения со своей землей, т.е. чувство патриотизма. Сформированное в подростковом возрасте чувство патриотизма является очень сильным. Воспитание самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок в совокупности с патриотическим воспитанием в результате формируют настоящего гражданина своей страны.

Цели воспитания в дополнительном образовании:

– обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;

– содействие обучающимся в понимании значимости туристско-краеведческой деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;

– помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

***Приоритетные направления воспитательной деятельности:***

*Гражданско-патриотическое* воспитание соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

*Нравственное, эстетическое и духовное* воспитание, воспитание семейных ценностей - соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формирование единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

*Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее* воспитание — соответствует физическому воспитанию учащихся к собственному здоровью, сохранение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья, формирование основ безопасности, воспитание способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организация деятельности по формированию здорового образа жизни, организация туристической, спортивной работы, воспитание гармонично развитой личности.

*Экологическое воспитание* — соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* — соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

*Профориентационное воспитание* — соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

*Основные задачи воспитательной работы:*

- Формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- Приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- Развитие воспитательного потенциала семьи;
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

*Основные направления воспитания и социализации:*

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания.
- Воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

| Направление воспитательной работы | Задачи работы по направлению |
|---|---|
| Гражданско-патриотическое воспитание | – Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности.<br>– Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи. |
| Нравственно-эстетическое воспитание | – Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности.<br>– Создание условий для развития у творческих способностей. |
| Экологическое воспитание | – Формировать правильное отношение к окружающей среде.<br>– Проведение природоохранных акций. |
| Физкультурно-оздоровительное воспитание | – Популяризация занятий физической культурой и спортом.<br>– Пропаганда здорового образа жизни |
| Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма | – Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия;<br>– Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения;<br>– Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу; |

| Название мероприятия | сроки проведения | отв. |
|---|---|---|
| **Гражданско-патриотическое воспитание** | | |
| День окончания Второй мировой войны (03.09) | сентябрь | ПДО |
| Международный день мира (21.09) | сентябрь | ПДО |
| Акция ко Дню пожилого человека (01.10) | октябрь | ПДО |
| День народного единства (04.11) | ноябрь | ПДО |
| Международный день толерантности (16.11) | ноябрь | ПДО |
| День неизвестного солдата (03.12) | декабрь | ПДО |
| День героев Отечества (09.12) | декабрь | ПДО |
| Снятие блокады Ленинграда (27.01) | январь | ПДО |
| День защитника Отечества (23.02) | февраль | ПДО |

| | | |
|---|---|---|
| День воссоединения Крыма с Россией (18.03) | март | ПДО |
| Первый в космосе (12.04) | апрель | ПДО |
| Акция «Георгиевская ленточка» | май | ПДО |
| Акция «Бессмертный полк» | май | ПДО |
| **Нравственно-эстетическое воспитание** | | |
| «Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы | осень | ПДО |
| Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых) | ноябрь | ПДО |
| «Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции | декабрь | ПДО |
| Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины | февраль | ПДО |
| Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки | февраль | ПДО |
| Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции | март | ПДО |
| Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы | апрель | ПДО |
| «Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам | май | ПДО |
| **Экологическое воспитание** | | |
| Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п. | в течение года | ПДО |
| Акция «Кормушка» | декабрь - апрель | ПДО |
| Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки. | февраль - март | ПДО |
| Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки. | ноябрь-март | ПДО |
| Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки. | апрель | ПДО |

| | | |
|---|---|---|
| Уборка памятников погибшим в годы ВОВ | апрель-май | ПДО |
| **Физкультурно-оздоровительное воспитание** | | |
| «Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09) | сентябрь | ПДО |
| Туристский слет «Памяти друга» | октябрь | ПДО |
| «Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко | ноябрь | ПДО |
| Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева | декабрь-январь | ПДО |
| «Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК» | март-апрель | ПДО |
| «Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК» | апрель-май | ПДО |
| Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК» | апрель-май | ПДО |
| Туристские походы, экскурсии | в течение года | ПДО |
| Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК | в течение года | ПДО |
| **Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма** | | |
| Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом | сентябрь | ПДО |
| Что нужно знать о терроризме | декабрь | ПДО |
| Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму | май | ПДО |
| **Семейное воспитание** | | |
| Родительские собрания | в течение года | ПДО |
| День отца (третье воскресенье октября) | октябрь | ПДО |
| Мамин день (последнее воскресенье ноября) | ноябрь | ПДО |
| Международный день семьи (15.05) | май | ПДО |
| Совместные с родителями походы, экскурсии, акции | в течение года | ПДО |
| Организация отдыха и оздоровления. | май-июнь | ПДО |

**Цель и задачи воспитания**

**Цель воспитательной работы** — создание условий для формирования социально активной, нравственной личности, любящей свою малую родину, бережно относящейся к природе и культурному наследию Крыма.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства патриотизма, уважения к многонациональной культуре Крыма, её традициям и истории;
- формирование бережного отношения к природе, навыков экологической культуры;
- развитие доброжелательности, толерантности, чувства ответственности и товарищества;
- формирование навыков здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Целевые ориентиры воспитания**

Целевые ориентиры воспитания определены в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными ценностями и включают: патриотизм и гражданскую идентичность, уважение к людям труда и старшему поколению, ценность семьи, природы и Родины, дружбу и взаимопомощь, самостоятельность и ответственность за свои поступки.

**Формы и методы воспитания**

Формы воспитания: экскурсии, туристские походы и соревнования, мастер-классы, тематические беседы, игровые и праздничные программы. Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, воспитание на личном примере, контроль и самоконтроль, оценка и самооценка.

**Условия воспитания и анализ результатов**

Воспитательная работа осуществляется в едином образовательно-воспитательном пространстве объединения через привлечение обучающихся к участию в экскурсиях, походах, соревнованиях, акциях и мастер-классах. Ожидаемым результатом является высокий уровень сплочённости коллектива, рост личностных достижений и повышение интереса к занятиям. Анализ результатов воспитания проводится посредством педагогического наблюдения, анкетирования, анализа участия обучающихся в мероприятиях.

## РАЗДЕЛ №6. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Планируемые результаты 1 года обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- принципы составления тактики для личной и командной дистанции, распределения участников и снаряжения на дистанции соревнований по спортивному туризму (дистанция - пешеходная - личная, связка, группа);
- возможные ошибки и нарушения, их классификация;
- правила техники безопасности;
- правил соревнований по спортивному туризму и Регламент в РФ.

**Учащиеся будут уметь:**

- составления тактики для личного и командного прохождения дистанции;
- выполнят нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- по возможности преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- распределять скоростно-силовые качества по дистанции в личных и командных соревнованиях.

**Предметные результаты-** обучающиеся будут иметь опыт участия в соревнованиях городского уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция - личная, группа, связка) 2 класса.

**Метапредметные результаты-** обучающиеся улучшат свои физические качества.

**Личностные-** формирование здорового образа жизни.

**Планируемые результаты 2 года обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции 2 - 4 класса в соревнованиях по спортивному туризму.
- тактику и технику при прохождении дистанции в связках, командой;
- физиологические закономерности формирования двигательных навыков;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства, на различных этапах процесса тренировки;
- возможные ошибки и нарушения, их классификацию; - правила техники безопасности.

**Учащиеся будут уметь:**

- характеризовать предстартовое состояние на соревнованиях;
- выполнять разминочный комплекс упражнений;
- грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;

- составления тактики прохождения дистанции командой для дистанции 2 -4 класса в соревнованиях по спортивному туризму.

**- техники наведения этапов.**

**Предметные результаты** – обучающиеся будут иметь опыт участия в соревнованиях городского и регионального уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция - личная, группа, связка) 2 и 3 класса.

**Метапредметные результаты-** улучшат свои физические качества.

**Личностные-** воспитают высокие морально-волевые качества.

**Планируемые результаты 3 года обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- технику наведения этапов на дистанции 3-5 класса в соревнованиях по спортивному туризму.
- характеристику действий при прохождении дистанции 3 - 5 класса в соревнованиях по спортивному туризму.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости;
- методы и средства развития волевых качеств;
- Регламент и Правила соревнований по спортивному туризму.

**Учащиеся будут уметь:**

- преодолевать объективные и субъективные трудности в тренировочном и соревновательном процессе;
- выполнять комплекс самоподготовки к старту;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические и навыки;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- владеть приёмами техники и тактики во время соревнований.

**Предметные результаты** обучающиеся будут иметь опыт участия в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня на дистанциях по спортивному туризму (дистанция- личная, группа, связка) 2 и 3 класса.

**Метапредметные результаты-** улучшат свои физические качества.

**Личностные-** обретут устойчивый интерес к занятиям по спортивному туризму;

## РАЗДЕЛ №7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Кадровое обеспечение**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – личная, связка, группа), школа безопасности, спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах.

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс оборудованный стендами, отображающими тематику программы; спортзал оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

**Материально-техническое обеспечение**

| № п/п | Наименование | количество |
|---|---|---|
| **Личное снаряжение** | | |
| 1 | Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые) | 3 пары |
| 2 | Носки простые и шерстяные | 4 пары |
| 3 | Теплое нижнее бельё | 1 шт. |
| 4 | Штормовой, ветровочный костюм | 1 шт. |
| 5 | Куртка тёплая | 1 шт. |
| 6 | Шапка тёплая | 1 шт. |
| 7 | Рукавички или перчатки тёплые | 1пара |
| 8 | Рукавицы брезентовые | 1пара |
| 9 | Свитер тёплый | 1 шт. |
| 10 | Накидка от дождя | 2 шт. |
| 11 | Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож) | 1 комплект |
| 12 | Рюкзак | 1 шт. |
| 13 | Страховочная система | 1 комплект |
| 14 | Индивидуальный пакет (спички, бинт, 2табл. обезболивающее в непромокаемом пакете) | 1комплект |
| 15 | Карабин с муфтой | 8 шт. |
| 16 | Блокировка д-10мм, 5м. | 1шт. |
| 17 | Кольцо репшнур д-6мм. | 2шт. |
| 18 | Каска | 1шт. |
| 19 | Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка) | 2шт. |
| 20 | Приспособление для подъёма по вертикальным. перилам (жумар, | 1шт. |

| | | |
|---|---|---|
| | кроль) | |
| **Групповое снаряжение** | | |
| 1 | Котлы | комплект |
| 2 | Топор | 3 шт. |
| 3 | Нож | 6 шт. |
| 4 | Часы ручные механические | 4 шт. |
| 5 | Сухой спирт | 2 упаковки |
| 6 | Фляга для воды 1,5-2л. | 1 на 3-х человек |
| 7 | Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом | 3 на гр. 15 чел. |
| 8 | Блокнот, ручка, линейка | 1 компл. на5чел. |
| 9 | Верёвка основная диаметром 10мм, 40м. | 3 шт. на 7 чел. |
| 10 | Верёвка основная д-10мм, 40м. | 2 шт |
| 11 | Карабин с муфтой | 40 шт |
| 12 | Система для транспортировки пострадавшего | 3 шт |
| 13 | Блок ролики | 6 шт |
| 14 | Петли двойные, д-10мм, 3-5м. | 8 шт |
| 15 | Полотно для изготовления носилок | 3 шт |
| 16 | Медицинская аптечка | 1 компл. |
| 17 | Ремонтный набор | 1 комплект |
| 18 | Спальники | 1шт. на обуч. |
| 19 | Коврики | 1 шт. на обуч. |
| 20 | Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла | комплект |
| 21 | Фотоаппарат | 2 шт. |
| 22 | Картографический материал | комплект |
| 23 | Курвиметр | 1шт. на 3 чел. |

Всё снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

## Методическое обеспечение образовательной программы

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вертикаль» осуществляется в очной форме, может быть реализована по сетевому взаимодействию.

Занятия могут проводятся в очной и дистанционной форме обучения. Программа не предъявляет особых требований к уровню подготовленности учащихся при зачислении на 1 год обучения.

Дидактические материалы: раздаточный материал, инструкции, задания с упражнениями и теорией. Применяется рассылка материала на @ адрес учащихся или родителей.

При дистанционном обучении, учащиеся ведут дневник контроля и фиксируют в нем результаты. Конспекты занятий и задания высылаются на @.

**Методы обучения -** зависит от возраста учащихся и ориентирован на активизацию и развитие физической подготовки.

**Формы организации учебного процесса:** групповые, индивидуально — групповые.

**Формы организации учебного занятия:** учебно-тренировочные, теоретические, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, беседы, экскурсии, экспедиции, туристский поход, спортивные сборы, турниры, спортивные игры, соревнования, открытые занятия, эстафеты.

**Типы занятий:**

- комбинированное (объяснение, демонстрация и практическая часть);
- повторение и закрепление знаний, умений и навыков;
- практические занятия с применением ЗУН;
- открытое занятие;
- соревнования.

**Педагогические технологии —** на занятиях применяется метод группового, разноуровневого обучения с демонстрацией педагогом на личном примере. Теоретический материал совмещен с практической деятельностью и носит наглядно - демонстрационную форму подачи материала.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям.

- личностно-ориентированные;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- проектная;
- информационно-коммуникативные.

**При дистанционном обучении** - материал рассылается на @ учащихся, и через социальную сеть в вк месседжер сферум.

**Теоретическая часть** состоит из готового лекционного материала и заданий, которые носят поисковый характер и способствует развитию самообразования учащихся.

**Практическая часть** состоит из ОФП (комплекс упражнений на растяжку и силу), которые контролируются ведением дневника учащихся с фиксацией своих результатов.

Учебный процесс контролируется выполнением тестовых заданий, проверкой дневника, в котором фиксируются результаты и сдачей нормативов в период очных занятий.

**Алгоритм учебного занятия**

1. Построение, проверка учащихся, озвучивается тема, цель и задачи занятия;
2. Разминка, формирование на пары или группы;
3. Выполнение поставленной задачи;
4. Рефлексия, подведение итогов занятия;
5. Домашнее задание.

**Информационно-телекоммуникационное обеспечение**

1. Туристическая социальная сеть https://vk.com/youngrescuer1: отзывы, фотоальбомы, результаты.
**2.** https://www.tmmoscow.ru/ Все о спортивном туризме: календарь соревнований, нормативные документы, новости.

## РАЗДЕЛ №8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература, использованная для разработки программы и рекомендуемая ПДО

1. Аппеняннский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в спортивном туризме. Учебное пособие - М.: Сов. спорт, 2006. - 196 с.
2. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
4. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
5. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
6. Пиратинский А. Е. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 84 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru
9. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5

### Рекомендуемая литература для учащихся

1. Еденная Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002.- 376 с.
2. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
4. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru
5. Хаттинг Г. "Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению"- Гранд-Фаир, 2006.

### Рекомендуемая литература для родителей

1. Белякова И.В., Павлов Е.А. «Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристском походе». Статья в журнале «Экстремальная деятельность человека». Научно-методический журнал №2 (39) / 2016.
2. Штюрмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». − М.: Издатель И.В.Балабанов, 2008.

## РАЗДЕЛ №9. ПРИЛОЖЕНИЯ

## 9.1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течении каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влияниям занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей.

**ФОТОВОПРОСЫ**

1 Самый высокий горный массив *(Бабуган-яйла)*



2 Самый высокий водопад Крыма *(Учан-Су)*



3 Самая длинная река Крыма *(Салгир)*



4 Высочайшая вершина Горного Крыма *(Роман-Кош)*



5 Самый многоводный водопад Крыма *(Джур-Джур)*

6 Самый глубокий каньон Крыма *(Большой)*



7 Самый крупный по площади лакколит (интрузия) *(Аюдаг)*



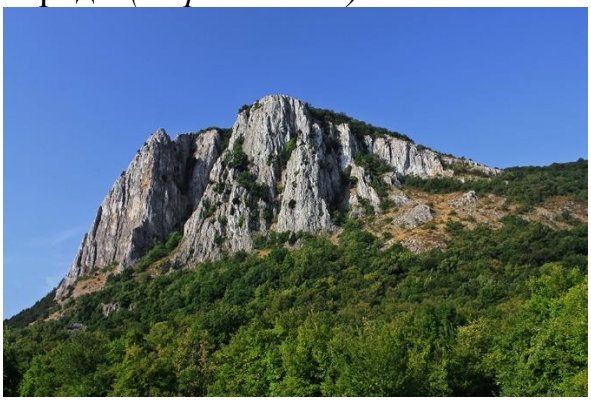
8 Самая длинная пещера Крыма *(Кизил-Коба)*



9 Самый крупный отторженец Главной гряды *(Парагильмен)*



10 Самое крупное озеро Крыма *(Сасык-Сиваш)*



11 Самый древний город на территории Крыма *(Керчь)*



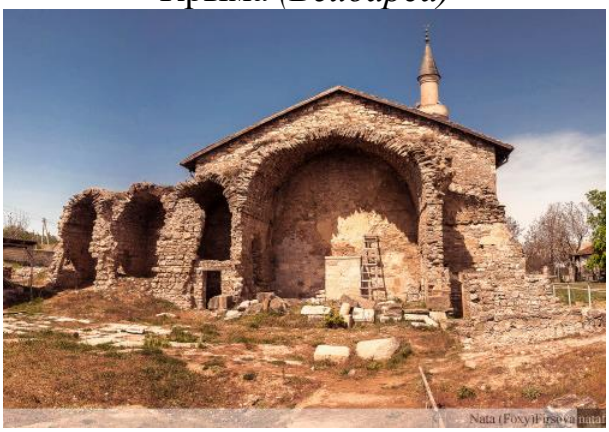
12 Самый древний храм на территории Крыма *(Иоанна Предтечи)*



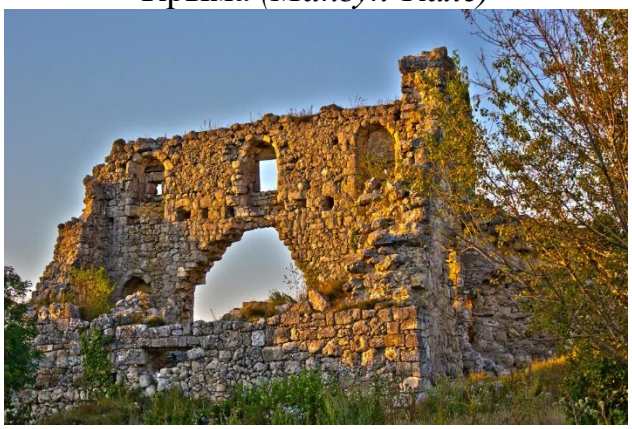
13 Древнейшая мечеть на территории Крыма *(Бейбарса)*



14 Самый крупный пещерный город Крыма *(Мангуп-Кале)*



15 Средневековое городище – одна из святынь караимов Крыма *(Чуфут-Кале)*



16 Древнее городище на территории Севастополя *(Херсонес)*



17 Главная достопримечательность Бахчисарая *(Ханский дворец)*



18 Главная достопримечательность Феодосии *(Картинная галерея)*

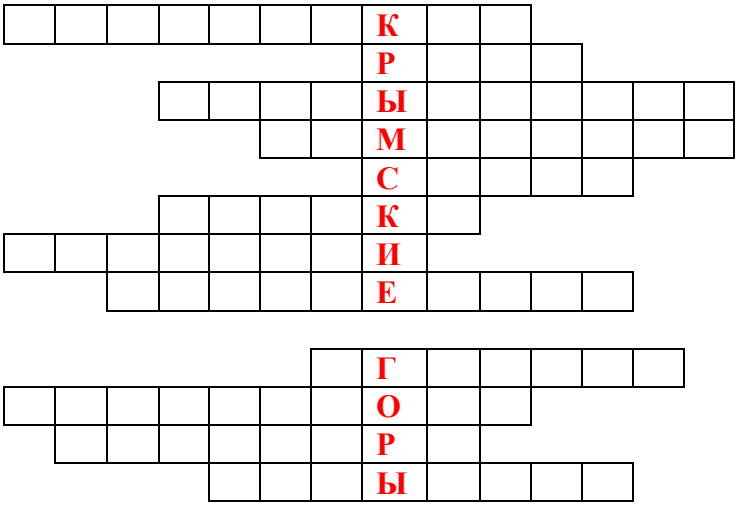


19 Самый посещаемый дворец Южного берега Крыма (*Ливадийский)*



20 Один из символов Севастополя *(Памятник затопленным кораблям)*

**Кроссворд «Крымские горы»**




1. Третья по высоте вершина горного Крыма. Расположена в пределах самого высокого массива Главной гряды. *(Зейтин-Кош)*
2. Высочайшая вершина Ай-Петринского горного массива, расположенная на его северо-восточной окраине. *(Рока)*
3. Самый высокий лакколит (интрузия) Южного берега Крыма. *(Чамны-Бурун)*
4. Высочайшая вершина Горного Крыма. *(Роман-Кош)*
5. Крупный горный массив в районе Судака. Представляет собой древний коралловый риф. *(Сокол)*
6. Гора – памятник природы Крыма вулканического происхождения. Располагается над Лименской долиной. *(Пиляки)*
7. Крупный горный массив над Алуштой, сложенный конгломератами. С горой связано несколько крымских легенд, в том числе и о Долине приведений. *(Демерджи)*

8. Вторая по высоте вершина Ай-Петринского массива. Ее название связано с небольшой птицей – перепелкой. *(Бедене-Кыр)*
9. Горный массив на востоке в районе Старого Крыма. Название массива переводят как «Седой». *(Агармыш)*
10. Уникальный массив, представляющий собой коралловый риф, расположен в районе Нового Света. Его название переводится как «Сторожевая вершина». *(Караул-Оба)*
11. Самая посещаемая вершина Горного Крыма. К ней ведет уникальная канатная дорога. Название вершины переводится как «Святой камень». *(Ай-Петри)*
12. Уникальный горный массив, высочайшей вершиной которого является Эклизи-Бурун. Изображение горы в прошлом украшало герб города Симферополя. *(Чатырдаг)*

**Основы туристской и экспедиционной деятельности»**

| | |
|---|---|
| 1. | ***«Вязка узлов»***<br>***Задача:*** завязать максимальное количество узлов из «Регламента».<br>***Оборудование:*** судейские веревки для вязки узлов.<br>***Действия:*** связка вяжет известные ей узлы.<br>***Дополнительные условия:*** зачетные узлы не должны повторятся.<br>***КВ этапа: 2 мин; «Цена этапа»:*** 3 балла за каждый правильно завязанный узел, 2 балла за узел с нарушениями (перехлест, незатянутый узел, нерасправленный, отсутствие к.у.). |
| 2. | ***«Траверс – Спуск по склону»***<br>***Параметры:*** $L_{траверс}$ = 15м, $L_{спуск}$ = 25м, участки спуска до $<90^0$;<br>***Оборудование:*** ИС – КЛ/ОЗ/ТО1 – 2 карабина, траверс 7 ППС, ТО2 – ОЗ/ 3 судейских карабина. ЦС блока – КЛ/БЗ;<br>***Действия:*** этап траверс - движение первого по пп. 7.5, второго по пп. 7.13 с ВКС. Этап спуск – движение по пп. 7.12.;<br>***Дополнительные условия:*** допускается нахождение 2 участников в ОЗ этапа. Штрафы согласно таблицы штрафов Регламента;<br>***КВ этапа: 8 мин; «Цена этапа»: 40 баллов.*** |
| 3. | ***«Разведение костра»***<br>***Параметры:*** судейское место разведение огня, колба для проверки средств розжига на герметичность, участникам необходимо пережечь веревку d=6мм (касание веревки дровами/руками - запрещено).<br>***Действия:*** развести огонь для пережигания веревки; розжиг костра при помощи искры или спичек;<br>***Дополнительные условия:*** Запрещено использовать бумагу, зажигалки, легко воспламеняющиеся жидкости и иные вещества усиливающие горение, при этом использование заготовленного трута допускается.<br>***КВ этапа:7 мин; «Цена этапа»:*** Успешно разведенный костер при помощи искры и выполненное задание 35 баллов, Успешно разведенный костер |

| | |
|---|---|
| | при помощи спичек и выполненное задание 25 баллов (3 спички, каждая последующая минус 1 балл). |
| 4. | ***<u>«Транспортировка условного пострадавшего»</u>***<br>***Параметры:*** L=250м, вся дистанция помещена в маркированный коридор;<br>***Оборудование:*** 2 жерди (2-2,5м), 3 поперечены (50-60см);<br>***Действия:*** Связка вяжет жесткие носилки из судейских жердей и поперечен, командных веревок и/или полотнища. Обязательна фиксация пострадавшего минимум в 3 точках (пострадавший «судья» - до 30 кг).<br>***Дополнительные условия:*** движение участников строго по обозначенному коридору – нарушение данного требования – штраф 5 баллов за каждый факт нарушения. В случае падения носилок, или полного намокания - команда снимается. Небрежное отношение с пострадавшим – штраф 3 балла. Допускается опускание носилок на сухую поверхность. Транспортировка командного снаряжения по маршруту этапа не обязательна. Проверка носилок на «жесткость» (смещение носилок по диагонали) – штраф 5 баллов и исправление данного нарушения до устранения замечаний судьи; ***КВ этапа: 20 мин; «Цена этапа»: 70 баллов.*** |
| 5. | ***<u>Болото «Кочки»</u>***<br>***Параметры:*** точки опоры до 15 штук;<br>***Оборудование:*** ИС, ЦС – БЗ/КЛ;<br>***Действия:*** участники преодолевают «БОЛОТО», используя только судейские опоры;<br>***Дополнительные условия:*** за каждое одиночное касание, ОЗ, участник получает штраф 1 балл, (за каждое нарушение), касание ОЗ двумя о более точками опоры – штраф 3 балла (за каждое), использование любого оборудования или растительности, кроме опор – штраф 3 балла (за каждый факт нарушения);<br>***КВ этапа: 3 мин; «Цена этапа»: 15 баллов.*** |
| 6. | ***<u>Переправа по параллельным веревкам</u>***<br>***Параметры:*** L=18м, $<5^0$;<br>***Оборудование:*** ИС – КЛ 1,5м ОЗ, ЦС – ОЗ/КЛ 0,5м; ИС – ТО горизонтальная опора или карабин;<br>***Действия:*** участники восстанавливают верхнюю перильную веревку по пп 7.6.12. Движение участников по 7.8., 7.7.;<br>***Дополнительные условия:*** на протяжении прохождения этапа участники должны находится на самостраховке в ОЗ – непрерывно. Этап судится по Бесштрафовой системе оценке нарушений «Регламента».<br>***КВ этапа: 7 мин; «Цена этапа»: 45 баллов.*** |
| 7. | ***<u>Болото «Гать»</u>***<br>***Параметры:*** опоры до 15 штук;<br>***Оборудование:*** 1 жердь (2-2,5м); ИС, ЦС – БЗ/КЛ.<br>***Действия:*** участникам необходимо преодолеть «БОЛОТО» при помощи судейских жердей и опор;<br>***Дополнительные условия:*** за каждое одиночное касание участник получает штраф |

| | |
|---|---|
| | 1 балл, (за каждое нарушение), касание ОЗ двумя о более точками опоры – штраф 3 балла (за каждое), использование любого оборудования или растительности, кроме опор и жердей – штраф 3 балла (за каждый факт нарушения);<br>***КВ этапа: 4 мин;*** ***«Цена этапа»: 30 баллов.*** |
| 8. | ***«Равновесие»***<br>***Оборудование:*** судейские перила;<br>***Действия:*** участникам необходимо преодолеть этап стоя ногами на перилах слеклайна (одновременно), при этом необходимо удерживать друг друга использовать вспомогательные точки опоры запрещено.<br>***Дополнительные условия:*** Связка имеет 3 попытки<br>***КВ этапа: 5 мин;*** ***«Цена этапа»: 30/20/10/0 баллов.*** |
| 9. | ***«Преодоление густой растительности»***<br>***Действия:*** участникам необходимо преодолеть густые заросли, строго по указанному маршруту в карте из пункта А в пункт Б. Условием выполнения задания является нахождение «Черного ящика».<br>***Дополнительные условия:*** Связка имеет 1 попытку.<br>***КВ этапа: 7 мин;*** ***«Цена этапа»: 20 баллов.*** |

**Диагностическая карта оценки уровня ЗУН учащихся за три года**

ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»

Объединение _____ группа № _____ 202___-202___учебный год

| № п/п | ФИ учащегося | Уровень знаний обучаемого в процентах (%) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Входной контроль | Промежуточная аттестация | | | | | Итоговая аттестация |
| | | | 1г. | 1г. | 2г. | 2г. | 3г. | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

| **Год обучения** | **Возраст (лет)** | **Требования к уровню подготовки** |
|---|---|---|
| В конце 1 года | 7-17 | Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |
| В конце 2 года | 8-17 | Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |
| В конце 3 года | 9-17 | Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП |

Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

| Баллы | Бег 30 м (с) | 6 мин. Бег (м) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание на перекладине (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Приседание на одной ноге (раз) | Подъем ног в висе на перекладине (раз) | Наклон вперед согнувшись (см) | Челночный бег 3*10 м (с) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6,6 | 650 | 120 | 1 | 8 | 3 | 1 | -1 | 10,4 |
| 2 | 6,4 | 750 | 130 | 2 | 10 | 4 | 2 | -2 | 10,2 |
| 3 | 6,2 | 850 | 140 | 4 | 12 | 6 | 3 | -3 | 10 |
| 4 | 6,0 | 900 | 150 | 6 | 16 | 8 | 4 | -4 | 9,8 |
| 5 | 5,8 | 950 | 160 | 8 | 20 | 10 | 5 | -5 | 9,6 |
| 6 | 5,7 | 1000 | 170 | 10 | 24 | 12 | 6 | -6 | 9,4 |
| 7 | 5,6 | 1050 | 180 | 12 | 28 | 14 | 8 | -7 | 9,2 |
| 8 | 5,5 | 1100 | 190 | 14 | 32 | 16 | 10 | -8 | 9,0 |
| 9 | 5,4 | 1150 | 200 | 16 | 36 | 18 | 12 | -9 | 8,8 |
| 10 | 5,3 | 1200 | 210 | 18 | 40 | 20 | 15 | -10 | 8,6 |
| 11 | 5,2 | 1250 | 215 | 20 | 44 | 23 | 18 | -11 | 8,4 |
| 12 | 5,1 | 1300 | 220 | 22 | 48 | 26 | 21 | -12 | 8,2 |
| 13 | 5,0 | 1350 | 225 | 24 | 52 | 29 | 24 | -13 | 8,0 |
| 14 | 4,9 | 1400 | 230 | 26 | 56 | 32 | 27 | -14 | 7,8 |
| 15 | 4,8 | 1450 | 235 | 28 | 60 | 35 | 30 | -15 | 7,7 |
| 16 | 4,7 | 1500 | 240 | 30 | 64 | 38 | 33 | -16 | 7,6 |
| 17 | 4,6 | 1550 | 245 | 32 | 68 | 41 | 36 | -17 | 7,5 |
| 18 | 4,5 | 1600 | 250 | 33 | 72 | 44 | 39 | -18 | 7,4 |
| 19 | 4,4 | 1650 | 255 | 34 | 76 | 47 | 42 | -19 | 7,3 |
| 20 | 4,3 | 1700 | 260 | 35 | 80 | 50 | 45 | -20 | 7,2 |

## 9.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе всего срока реализации программы формируется отдельное приложение, содержащее методические, дидактические и оценочные материалы. Образец плана — конспекта занятия.

**План-конспект занятия**

**Тема:** Общая физическая подготовка.

**Цель:** Создать условия для укрепления здоровья учащихся, для формирования у них навыков и умений, необходимых для успешного физического развития.

**Задача:** Повысить уровень общефизической подготовленности учащихся.

**Дата проведения:**

**Место проведения:** Спортивный зал ЕУВК Интеграл

**Инвентарь:** маты, турник, шведская стенка, резинка для подтягиваний, скакалка.

| Содержание | минуты | Методические указания |
|---|---|---|
| **Подготовительная часть** | **20мин** | |
| Организация занимающихся, объяснение задач тренировки. | 5 мин | |
| Разминка. Бег.<br>Упражнения по общей физической подготовке<br>1. Упражнения для мышц шеи<br>2. Упражнение на плечевой сустав<br>3. Упражнение на кисти<br>4. Вращение корпусом<br>5. Приседания<br>6. Перекаты | 15 мин | Выполняется всей группой одновременно. |
| **Основная часть** | **95 мин** | |
| **Выполнение упражнений**<br>Отжимания от пола;<br>Подтягивания;<br>Подъем туловища из положения лежа;<br>Приседания на одной ноге;<br>Висы в блоках;<br>Прыжки на скакалке;<br>Подтягивания с фиксациями;<br>Подъем ног к перекладине;<br>Упражнение «Берпи»;<br>Упражнение «Планка» | | Выполняется всей группой по круговому принципу. Отдых между кругами 5 минут, между упражнениями 1 минута. |
| **Заключительная часть. Рефлексия.** | **20 мин** | |
| В заключительной части проводятся заминка-упражнения на растяжку. Сбор всего оборудования. общие рекомендации и замечания. Итог занятия, блиц — опрос по полученным знаниям. Задание на дом. Тема следующего занятия | | |

## 9.3 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Календарно-тематическое планирование работы 1 год**

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | Прим. |
|---|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | | |
| 1. | Т.Б на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | ОФП | 3 | | |
| 4. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 3 | | |
| 5. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 6. | ОФП | 3 | | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 8. | ОФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Октябрь** | | | | |
| 1 | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 2 | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3 | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 4 | ОФП | 3 | | |
| 5 | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6 | СФП | 3 | | |
| 7 | ОФП | 3 | | |
| 8 | Тактическая подготовка | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Ноябрь** | | | | |
| 1. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 2. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 3. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 4. | ОФП | 3 | | |
| 5. | СФП | 3 | | |
| 6. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 7. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 8. | Наведение этапов | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Декабрь** | | | | |
| 1. | Наведение этапов | 3 | | |
| 2. | ОФП | 3 | | |
| 3. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 4. | ОФП | 3 | | |
| 5. | Выполнение контрольных нормативов | 3 | | |
| 6. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Январь** | | | | |
| 1. | Т.Б на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | ОФП | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6. | СФП | 3 | | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 8. | ОФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Февраль** | | | | |
| 1. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | ОФП | 3 | | |
| 4. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6. | СФП | 3 | | |
| 7. | ОФП | 3 | | |
| 8. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Март** | | | | |
| 1. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 4. | СФП | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 3 | | |
| 7. | ОФП | 3 | | |
| 8. | Наведение этапов | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Апрель** | | | | |
| 1. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 4. | СФП | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6. | ОФП | 3 | | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 8. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Май** | | | | |
| 1. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Наведение этапов | 3 | | |
| 4. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 7. | Выполнение контрольных нормативов | 3 | | |
| 8. | СФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |

**Календарно-тематическое планирование**
**работы 2 год**

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | Прим. |
|---|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | | |
| 1. | Т.Б на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. | 3 | | |
| 2. | ОФП | 3 | | |
| 3. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 4. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 5. | Наведение этапов | 3 | | |
| 6. | СФП | 3 | | |
| 7. | ОФП | 3 | | |
| 8. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Октябрь** | | | | |
| 1. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Наведение этапов | 3 | | |
| 4. | СФП | 3 | | |
| 5. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 6. | ОФП | 3 | | |
| 7. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 8. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Ноябрь** | | | | |
| 1. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | СФП | 3 | | |
| 4. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 5. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 6. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 3 | | |
| 7. | ОФП | 3 | | |
| 8. | Личное прохождение этапов | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Декабрь** | | | | |
| 1. | СФП | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 4. | ОФП | 3 | | |
| 5. | СФП | 3 | | |
| 6. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 7. | Выполнение контрольных нормативов | 3 | | |
| 8. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Январь** | | | | |
| 1. | Т.Б на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. | 3 | | |
| 2. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 3. | СФП | 3 | | |
| 4. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 5. | ОФП | 3 | | |
| 6. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 7. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 8. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Февраль** | | | | |
| 1. | СФП | 3 | | |
| 2. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 3. | СФП | 3 | | |
| 4. | ОФП | 3 | | |
| 5. | Наведение этапов | 3 | | |
| 6. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 7. | Наведение этапов | 3 | | |
| 8. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Март** | | | | |
| 1. | ОФП | 3 | | |
| 2. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 3 | | |
| 3. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 4. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 5. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 6. | Наведение этапов | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | Командная работа на этапах | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Апрель** | | | | |
| 1. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Наведение этапов | 3 | | |
| 4. | СФП | 3 | | |
| 5. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 6. | ОФП | 3 | | |
| 7. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 8. | СФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Май** | | | | |
| 1. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Наведение этапов | 3 | | |
| 4. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 7. | Выполнение контрольных нормативов | 3 | | |
| 8. | СФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |

**Календарно-тематическое планирование работы 3 год**

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | Прим. |
|---|---|---|---|---|
| **Сентябрь** | | | | |
| 1. | Техника безопасности на скалодроме и правила поведения в зале. Входной контроль. | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | ОФП | 3 | | |
| 4. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 5. | ОФП | 3 | | |
| 6. | СФП | 3 | | |
| 7. | Наведение этапов | 3 | | |
| 8. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Октябрь** | | | | |
| 1. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | СФП | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Наведение этапов | 3 | | |
| 5. | Психологическая и морально-волевая подготовка | 3 | | |
| 6. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | ОФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Ноябрь** | | | | |
| 1. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 2. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 3. | Оказание медицинской помощи. Спасательные приемы. | 3 | | |
| 4. | ОФП | 3 | | |
| 5. | СФП | 3 | | |
| 6. | Наведение этапов | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Декабрь** | | | | |
| 1. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 2. | СФП | 3 | | |
| 3. | Наведение этапов | 3 | | |
| 4. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 5. | ОФП | 3 | | |
| 6. | Выполнение контрольных нормативов | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Январь** | | | | |
| 1. | Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий. | 3 | | |
| 2. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 3. | СФП | 3 | | |
| 4. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 6. | Наведение этапов | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Февраль** | | | | |
| 1. | ОФП | 3 | | |
| 2. | СФП | 3 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 4. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 5. | Наведение этапов | 3 | | |
| 6. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 7. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 8. | СФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Март** | | | | |
| 1. | Тактическая подготовка | 3 | | |
| 2. | Наведение этапов | 3 | | |
| 3. | Оказание медицинской помощи. Спасательные приемы. | 3 | | |
| 4. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 5. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 6. | ОФП | 3 | | |
| 7. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 8. | СФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Апрель** | | | | |
| 1. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 2. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 3. | ОФП | 3 | | |
| 4. | Наведение этапов | 3 | | |
| 5. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 6. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 7. | СФП | 3 | | |
| 8. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |
| **Май** | | | | |
| 1. | Командное прохождение дистанции | 3 | | |
| 2. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 3. | Наведение этапов | 3 | | |
| 4. | Участие в соревнованиях | 3 | | |
| 5. | Личное прохождение этапов | 3 | | |
| 6. | Командная работа на этапах | 3 | | |
| 7. | Выполнение контрольных нормативов | 3 | | |
| 8. | СФП | 3 | | |
| | ИТОГО: | 24 ч. | | |

## 9.4 ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

**Лист корректировки**
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
**«Вертикаль»**

Согласовано

Зам. директора по УВР/методист
_____ / _____
«  » _____ 202__ г.

**Лист корректировки программы на 202__ г. - 202 __ г.**

| № п/п | Разделы программы | Причина корректировки / Внесенные изменения | Основание - протокол МС/ПС Приказ № |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |