

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



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

ПРИНЯТО

Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор
Е.В.Т. Мельник
«31» августа 2025 г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Осокина
«01» сентября 2025 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВЕРТИКАЛЬ»

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

г. Евпатория

2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Воспитательный потенциал программы	10
1.4 Содержание программы	11
1.4.1 Учебный план 1 год обучения	10
1.4.2 Содержание учебного плана 1 года обучения	11
1.4.3 Учебный план 2 год обучения	13
1.4.4 Содержание учебного плана 2 года обучения	14
1.4.5 Учебный план 3 год обучения	16
1.4.6 Содержание учебного плана 3 года обучения	17
1.5 Планируемые результаты	19
 Раздел № 2. Комплекс организационно- педагогических условий	 21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Список литературы	26
 Раздел № 3. Приложения	 27
3.1. Оценочные материалы	27
3.2. Методические материалы	29
3.3. Календарно тематическое планирование	30
3.4. Лист корректировки ДОП	37
3.5 План воспитательной работы	38

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

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».

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.

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

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает изучение современных норм и требований к судейству и участию в соревнованиях разного уровня. Программа предполагает подготовить учащихся и достижению более высоких результатов в туристском многоборье.

Учащиеся проходят подготовку для участия в соревнованиях на дистанциях: личная, связка, группа и выполнению нормативов на разряды по спортивному туризму.

Основными разделами подготовки являются: физическая, техническая, тактическая и морально-волевая.

Программа предусматривает совершенствование ЗУН учащихся, отработку практических навыков по технике и тактике спортивного туризма на дистанции. Уделяется внимание вопросам организации предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Особое внимание уделяется вопросам общефизической подготовки учащихся, отработке ЗУН в топографии.

На занятиях соблюдается контрольный режим за состоянием самочувствия (измерение пульса), что способствует сохранению и укреплению здоровья.

При дистанционной форме — учащиеся изучают теоретический материал и выполняют комплекс упражнений на растяжку и силу.

Отличительной особенностью данной программы является:

- освоение туристского быта (постановка лагеря, приготовление питания);
- оказание первой медицинской помощи;
- воспитание волевых качеств, взаимовыручки;
- культура поведения и сохранность экологической среды;
- повышение спортивного мастерства;
- дистанционная подача материала.

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

Педагогическая целесообразность

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

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.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 3 года (648 часов).

Уровень освоения: базовый.

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

Язык обучения — русский.

Форма реализации программ –реализация программы осуществляется в сетевой форме с использованием ресурсов муниципального бюджетного образовательного учреждения «Интеграл».

Особенности реализации учебного процесса: требования ко всем учащимся в объединении одинаковые. Каждое практическое занятие начинается с

инструктажа по Т.Б. Все занятия соответствуют учебному плану объединения учащихся разновозрастной категории.

Режим занятий:

1-й год обучения – 6 часов в неделю - 2 раза по 3 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).

Форма проведения занятий - групповые.

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

Состава групп – непостоянный, смешанный.

Наполняемость групп:

от 20 человек

Условия набора учащихся

В объединение принимаются все желающие. Зачисление проводится на основании поданного заявления от родителей (законных представителей) или самостоятельно с 14 лет. Прием учащихся на обучение по программе осуществляется через сайт «Навигатор дополнительного образования Республики Крым». На занятия допускаются учащиеся сдавшие: справку с допуском от врача и заявления.

Набор 1-ого года обучения: набор в объединение осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 7-ми летнего возраста.

Набор 2-ого и 3-ого года обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 8-ми летнего возраста, имеющие медицинский допуск врача и выполнившие **«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки»** (см. приложение №2).

Также допускаются учащиеся, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует **«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах»** (см. приложение №3) или при наличии значка ГТО.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование углубленных ЗУН по спортивному туризму, личностное развитие учащихся через спортивный туризм.

Задачи программы:

Образовательные:

- совершенствовать техничеcки- 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;

Цель и задачи 1 года обучения

Цель — приобретение ЗУН по спортивному туризму.

Задачи:

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;

Цель и задачи 2 года обучения

Цель — получение практических ЗУН в соревнованиях.

Задачи:

Предметные - овладеть навыками: прохождения техничеcких 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, само страховку и правила техники безопасности;

- выполнять требования техники наведения этапов.

Личностные- способствовать воспитанию высоких морально-волевых качеств.

Цель и задачи 3 года обучения

Цель - получение практических ЗУН в соревнованиях разного уровня.

Задачи:

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;

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа в рамках программы «Вертикаль» направлена на:

- воспитание дисциплинированности;

- воспитание чувства коллективизма;

- воспитание культуры поведения;

- воспитание высоких морально-волевых качеств;

- способствовать устойчивому интересу к занятиям по спортивному туризму.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к практическим и теоретическим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся (победы в соревнованиях).

Обязательным условием для успешного выполнения программы является совместная работа с родителями детей. Педагог сообщает родителям об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных мероприятий: экскурсий, походов, и др.

Взаимодействия с родителями / законными представителями - строятся на основе поданного заявления и медицинской справки на учащегося.

Работа с родителями предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители имеют возможность не только наблюдать, но и принять участие.

Открытые занятия позволяют родителям на практике ознакомиться с процессом обучения учащихся и уровнем освоения программы.

В ходе учебного процесса с родителями проводится анкетирование, целью которого является выяснить качество полученных ЗУН учащимися и методом работы ПДО.

Связь с родителями / законными представителями, осуществляется как при личном общении, так и через социальные сети. О возможных изменениях в расписании или о проведении мероприятий все родители (учащиеся) своевременно информированы в группе вк месседжер сферум.

Родители привлекаются к участию в различных мероприятиях, в том числе к сопровождению в походы и экспедиции, а также присутствию на соревнованиях.

При дистанционной форме обучения на родителей возлагается основная задача в помощи организации обратной связи с преподавателем – отправка и получение домашних заданий при помощи сети ИНТЕРНЕТ и других доступных средств связи. Также, в этот период, родители выступают главными помощниками своим детям по освоению учебного материала и выполнению ими домашних заданий.

1.4. Содержание программы

1.4.1 Учебно-тематический план занятий 1 года 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		
1.1	Личное прохождение этапов		48	
1.2	Командная работа на этапах		15	

1.3	Наведение этапов		12	Текущий контроль
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	

1.4.2 Содержание учебно-тематического плана 1 года 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. ТБ.

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-туристского: 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.

1.4.3 Учебно-тематический план занятий 2 года 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	

1.4.4 Содержание учебно-тематического плана 2 года 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 этапов на 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-турмногобрга: 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.

1.4.5 Учебно-тематический план занятий 3 года 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	
1.4	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	
6	Участие в соревнованиях		27	Аттестация
Всего: 216 часов		12	204	

1.4.6 Содержание учебно-тематического плана 3 года 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- турмногобрга: 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

1.5. Планируемые 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;
- выполняют 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;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. 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	6	216 часов (6 часов в неделю)	2 раза в неделю по 3 часа
2 год обучения	01.09.	31.05	36	6	216 часов (6 часов в неделю)	2 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения	01.09.	31.05	36	6	216 часов (6 часов в неделю)	2 раза 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.

Промежуточная аттестация с 10 по 25 декабря; с 10 по 25 мая.

Итоговая аттестация, с 10 по 25 мая, по завершению реализации программы.

Начало занятий – 01 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

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	1 пара
8	Рукавицы брезентовые	1 пара
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)	1 комплект
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, кроль)	1шт.
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. на 5чел.
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-спортивное совершенствование» осуществляется в очной форме, может быть реализована по сетевому взаимодействию.

Занятия могут проводиться 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.

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 @.

2.3 Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации данной программы является

1-й год обучения: - промежуточная аттестация. Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №2, №3).

2-й год обучения: - промежуточная аттестация. Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №2, №3), результаты участия в соревнованиях.

3-й год обучения: - промежуточная и итоговая аттестация. «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №2, №3) результаты участия в соревнованиях, сдача нормативов ГТО. Учащиеся могут быть аттестованы автоматически при наличии **диплома за I; II; III места** в соревнованиях разного уровня или наличия 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;
- 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.

2.4. 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.: ЦДЮТК 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. Штюмер Ю. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». – М.: Издатель И.В.Балабанов, 2008.

3. Приложения

3.1 Оценочные материалы

Приложение 1

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.	

Также, в начале, в середине и в конце каждого учебного года предусмотрен мониторинг освоения программы учащимися.

№	ФИ учащегося	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		В	Ср	Н	В	Ср	Н	В	Ср	Н
1										

Условные обозначения:

В- высокий уровень, Д – достаточный, М- минимальный.

Баллы: 2 - высокий уровень, 1 - средний, 0 – низкий.

Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки
(Таблица)

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

Приложение 2

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

3.2 Методические материалы

Приложение 3

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	20 мин	
Организация занимающихся, объяснение задач тренировки.	5 мин	
Разминка. Бег. Упражнения по общей физической подготовке 1. Упражнения для мышц шеи 2. Упражнение на плечевой сустав 3. Упражнение на кисти 4. Вращение корпусом 5. Приседания 6. Перекаты	15 мин	Выполняется всей группой одновременно.
Основная часть	95 мин	
Выполнение упражнений Отжимания от пола; Подтягивания; Подъем туловища из положения лежа; Приседания на одной ноге; Висы в блоках; Прыжки на скакалке; Подтягивания с фиксациями; Подъем ног к перекладине; Упражнение «Берпи»; 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		

3.3 КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование работы творческого объединения 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 творческого объединения 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	3		

	подготовка			
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 творческого объединения 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.		

**3.4 Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Вертикаль - спортивное совершенствование»**

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 №

3.5 План воспитательной работы с обучающимися на учебный период

Цель: способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности учащегося.

Задачи: создать условия для социализации учащихся. Социализация рассматривается как усвоение элементов культуры, социальных норм и ценностей, на основе которых формируются качества личности.

№	Направление воспитательной работы	Мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Отметка о выполнении/результат
1	Гражданское воспитание	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства		УВК Интеграл. Евпатория	
2	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	Участие в праздничных мероприятиях и проведение концертов, посвящённых памятным датам: - «День Победы в ВОВ» - День защитника Отечества - «День России» - «Крымская весна»		УВК Интеграл. Евпатория	
3	Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей	1.Выставка рисунков, посвящённая «Международному дню защиты детей» 2.Проведение беседы «Новогодние и Рождественские традиции » 3. «День матери» концертно-игровая программа 4. «8 марта – женский день»- викторина - игра.		УВК Интеграл. Евпатория	
4	Приобщение детей к культурному наследию	Проведение Новогодних утренников для учащихся	Декабрь	УВК Интеграл. Евпатория	

5	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<p>1.Разъяснительные профилактические беседы:</p> <p>Месячник профилактики ДТП.</p> <p>Безопасный интернет</p> <p>По профилактике гриппа, простудных заболеваний и коронавирусной инфекции.</p> <p>Профилактика травматизма в быту.</p> <p>По безопасности на воде и льду.</p> <p>Поведение ребенка в чрезвычайных ситуациях</p> <p>По профилактике заболеваний клещевым энцефалитом.</p> <p>По безопасному поведению на воде</p> <p>2.Беседы по правилам поведения при угрозе и осуществлении террористического акта и профилактические беседы:</p> <p>- «Терроризм – это...».</p>	В течение года	УВК Интеграл. Евпатория	
6	Популяризация научных знаний среди детей	Беседа «День космонавтики»	Апрель	УВК Интеграл. Евпатория	
7	Экологическое воспитание	Проведение бесед о бережном отношении к природе Крыма, Черному морю	В течение года	УВК Интеграл. Евпатория	
8	Пропаганда безопасного поведения на дорогах.	Беседа с учащимися перед каждым каникулами на тему «Улица полна опасностей»	В течение года	УВК Интеграл. Евпатория	

План работы с родителями на учебный период

Цель: взаимодействие с родителями — для своевременного доведения информации.

Задачи взаимодействовать с родителями:

- сохранность контингента;
- развить творческий потенциал учащихся;
- укрепить здоровье учащихся.

Права Родителей / законных представителей: право посещения открытых занятиях, сопровождать на экскурсиях и экспедициях, принимать участие и присутствовать на мероприятиях и т.д.

Родителям доводится своевременно вся необходимая информация по учебной и внеурочной деятельности объединения. В ходе учебного процесса проводятся родительские собрания, календарные праздники и анкетирования. Родители имеют право ознакомиться с выполненными нормативов своего ребенка.

№ п/п	Сроки проведения	Запланированное мероприятие	Место проведения	Примечания
1	Сентябрь	«Дни открытых дверей». Знакомство с родителями и обучающимися. Формирование групп.	Учебное помещение	
2	Сентябрь	Родительское собрание	Учебное помещение	
3	В течении учебного периода	Индивидуальные консультации для родителей, ответы на вопросы.	Учебное помещение или в телефонном режиме	
4	Декабрь	Родительское собрание. Анкетирование для выявления удовлетворенности учебного процесса родителями (законными представителями).	Учебное помещение	
5	Май	Анкетирование для выявления удовлетворенности учебного процесса родителями (законными представителями). Итоговые родительские собрания.	Учебное помещение	