

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  
Сергей Ильинич  
Богданов  
М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»  
Е. А. Осокина  
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Техника горного туризма»

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

<b>Раздел № 1.</b> Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Воспитательный потенциал программы	9
1.4 Содержание программы	10
1.4.1 Учебный план 1 год	10
1.4.2 Содержание учебного плана 1 год	11
1.4.3 Учебный план 2 год	13
1.4.4 Содержание учебного плана 2 год	14
1.4.5 Учебный план 3 год	15
1.4.6 Содержание учебного плана 3 год	16
1.5 Планируемые результаты	18
<b>Раздел № 2.</b> Комплекс организационно- педагогических условий	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации	22
2.4. Список литературы	23
<b>Раздел № 3.</b> Приложения	24
3.1. Оценочные материалы	24
3.2. Методические материалы	26
3.3. Календарно тематическое планирование	27
3.4. Лист корректировки ДОП	32
3.5 План воспитательной работы	33

## **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 обще развивающих 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**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника горного туризма» имеет физкультурно-спортивную направленность и связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского спортивного туризма в стране.

## **Актуальность программы**

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие учащихся, происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте при активной деятельности учащихся в естественных природных условиях. Это способствует приобретению ими необходимого социального опыта в общественных и личностных отношениях, что облегчает процессы самоутверждения в подростковом возрасте. Занятия в объединении позволяют привить интерес у детей и подростков к физической культуре и здоровому образу жизни.

## **Новизна программы**

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, техника горного туризма, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология и краеведение. Это формирует культуру поведения и бережного отношения к природе, позволяет ориентироваться на местности и использовать свои знания в экстремальных условиях. Программа ориентирована на интересы учащихся.

Программа предусматривает сочетание индивидуальных и коллективных действий: в спортивной туристской группе, на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, в условиях соревнований по спортивному ориентированию.

## **Отличительной особенностью данной программы является:**

- освоение туристского быта (постановка лагеря, приготовление питания);
- оказание первой медицинской помощи;
- воспитание волевых качеств, взаимовыручки, культуры поведения;
- изучение природы и географического ландшафта Крыма;
- дистанционная подача материала.

Программа модифицированная, составлена на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в

соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что выполнение поставленных задач, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе обучения, формируются: инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Учащиеся получают социальную адаптацию, умение работать в коллективе, самостоятельности, умению принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса туристов - спортсменов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки учащихся.

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

При формировании групп учитывается возрастной состав и физическая подготовка учащихся. При зачислении проводится входной контроль, учащиеся сдают нормативы. Допускается зачисление учащихся в группу к старшим учащимся при аналогичной физической подготовке.

**Учащиеся 7- 12 лет** — более подвижные. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Учащиеся нуждаются в контроле, поддержке и мотивации со стороны взрослых. Вместе с тем они старательны и проявляют интерес ко всему новому.

**Учащиеся 13-15 лет** -данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система, отмечается высокий темп развития дыхательной системы. 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.

**С 16 до 17 лет** - Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, одновременно завершается половое созревание, почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. В 15 – 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Проявляется достаточно высокая волевая активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные)

движения. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, развитием умения рефлексировать, самовоспитанием и последовательностью в действиях.

**Объем и срок освоения программы**

**Срок реализации программы:** 3 года (324 часа) по 108 часов в год.

**Уровень программы:** 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 организации образовательного 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 – 1 раз по 3 занятия по 45 мин. (108 часов в год);

2-й год обучения – 1 раз по 3 занятия по 45 мин. (108 часов в год);

3-й год обучения – 1 раза по 3 занятия по 45 мин. (108 часов в год).

**Форма проведения занятий-** групповая.

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

**Состава групп** – постоянный, смешанный.

**Наполняемость групп:**

от 20 человек

**Условия набора учащихся**

В объединение принимаются все желающие с учетом своих интересов, 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 документы: справка с допуском от врача и заявления. При наборе учащихся 1года обучения, к учащимся не предъявляются требования о наличии каких либо ЗУН.

**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, которые занимались по программе 1-ого года

обучения, 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 или 2 –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 №2) или при наличии значка ГТО.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование всесторонне развитой личности учащихся через изучение краеведения, и занятий по спортивному туризму.

**Основные задачи:**

**Образовательные:**

- знать историю развития туризма в России;
- выявить талантливых и способных учащихся.
- знать разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью и судейские звания.

**Развивающие:**

- развить и укрепить здоровье;
- развить необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- выполнить контрольные нормативы;
- воспитать личностные качества: воля, смелость, находчивость, дисциплина, взаимовыручка.

**Воспитательные:**

- подготовить юных туристов к соревнованиям;
- привить стойкий интерес к занятиям спортивным туризмом;
- развить ответственность, аккуратность, внимательность.

### **Основные цели и задачи для учащихся 1 и 2 года обучения**

**Цель:** привитие коммуникативных навыков общения в коллективе, через социально-значимые, межличностные отношения.

**Задачи:**

**Предметные:** знать историю развития туризма, краеведение, туристскую гигиену.

**Метапредметные:** развить навыки составления карт, ориентирование на местности, развитие внимания, памяти, обращение со снаряжением, оказание помощи.

воспитать бережное отношение к природе, культуре общения, взаимовыручку, патриотическое воспитание.

**Личностные:** развить силу воли, выносливость, чувство долга и ответственности, лидерские качества, культура поведения и уважения к окружающим.

### **Основные цели и задачи для учащихся 3 года обучения**

**Цель:** воспитание высоконравственной личности.

**Задачи:**

**Предметные:** знать историю развития туризма, краеведение, особенности культуры национальных меньшинств, проживающих в Крыму. Знать термины, используемые в горном туризме и их определения.

**Метапредметные:** уметь читать и составлять карты, ориентироваться на местности. Развить внимание, память, гибкое мышление, креативный подход.

Воспитать бережное отношение к природе, культуре общения, взаимовыручке, патриотическому воспитанию.

**Личностные:** развить силу воли, выносливость, чувство долга и ответственности, лидерские качества, культуру поведения и уважения к окружающим.

**Применять на практике** - соблюдение гигиены, оказание первой медицинской помощи в экстренной ситуации. Правильно обращаться со снаряжением, уметь использовать природные ресурсы.

### **1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Воспитательная работа в рамках программы «Техника горного туризма» направлена на:

- воспитание дисциплинированности;
- воспитание чувства коллективизма;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание личностных качеств: воли, смелости, находчивости, дисциплины, взаимовыручки, и ответственности учащихся.

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, экспедиции 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 в деятельности объединения.

Открытые занятия позволяют родителям на практике ознакомиться с процессом обучения детей 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 ВК месседжер сферум.

Родители привлекаются к участию в различных мероприятиях, в том числе к сопровождению в походы и экспедиции и 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.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1 Учебный план 1 год обучения

№	Содержание занятий	Всего часов			
			Теория	Практика	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	9			
1.1	ТБ. Теоретическая подготовка.		2		
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма		1		
1.3	Правила поведения и ТБ на занятиях		2		
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение		2		Устный опрос

1.5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов		1		
1.6	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		1		
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>99</b>			
<b>2.1</b>	Общая физическая подготовка			21	Сдача нормативов
<b>2.2</b>	Специальная физическая подготовка			24	Сдача нормативов
<b>2.3</b>	Техническая подготовка			30	Участие в соревнованиях
<b>2.4</b>	Тактическая подготовка			3	
<b>2.5</b>	Выполнение контрольных нормативов			6	Внутренний контроль
<b>2.6</b>	Участие в соревнованиях			15	Результаты
	<b>ИТОГО</b>			<b>108</b>	

#### **1.4.2 Содержание учебного плана 1 год обучения**

##### **1. Теоретическая подготовка. 9ч.**

###### **1.1 Техника Безопасности. Теоретическая подготовка. 2ч.**

###### **1.2 Туристские путешествия. История развития туризма. 1ч.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Воспитание патриотизма, углубление практических ЗУН. Воспитание самостоятельности, ответственности и чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско –юношеского туризма в стране и в родном крае. Туристские традиции.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

###### **1.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2 ч.**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

#### **1.4 Личное и групповое снаряжение. 2ч**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода.

#### **1.5 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. 1ч.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

#### **1.6 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. 1 ч.**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

### **2. Практическая подготовка 99 ч.**

#### **2.1 Общая физическая подготовка. 21 ч.**

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища в различных исходных положениях, формирование правильной осанки, упражнения для ног, упражнения с сопротивлением. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Гимнастические упражнения.

#### **2.2 Специальная физическая подготовка. 24 ч.**

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

#### **2.3 Техническая подготовка. 30 ч.**

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях.

#### **2.4 Тактическая подготовка. 3 ч.**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по туризму. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении спортивному туризму.

#### **2.5 Выполнение контрольных нормативов. 6 ч.**

**Формы аттестации/контроля:** внутренний контроль.

#### **2.6 Участие в соревнованиях. 15 ч.**

**Формы аттестации/контроля:** результат.

### **1.4.3 Учебный план 2 год обучения**

№	Содержание занятий	Всего часов			
			Теория	Практика	Форма контроля
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6		
1.1	ТБ. Теоретическая подготовка. Входной контроль		2		
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма		1		
1.3	Правила поведения и ТБ на занятиях		2		Устный опрос
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов		1		
2.	<b>Практическая подготовка</b>	102		102	
2.1	Общая физическая подготовка			24	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка			21	Сдача нормативов
2.3	Техническая подготовка			30	Участие в соревнованиях
2.4	Тактическая подготовка			6	
2.5	Выполнение контрольных			6	Внутренний

	нормативов				контроль
2.6	Участие в соревнованиях			15	Результаты
	ИТОГО		108		

#### **1.4.4 Содержание учебного плана 2 год обучения**

##### **1. Теоретическая подготовка. 6ч.**

###### **1.1 Техника Безопасности. Теоретическая подготовка.**

**Входной контроль. 2ч.**

**Формы аттестации/контроля:** устный опрос.

###### **1.2 Туристские путешествия. История развития туризма.1 ч.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. Воспитание патриотизма, углубление практических ЗУН. Воспитание самостоятельности, ответственности и чувства коллективизма. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско –юношеского туризма в стране и в родном крае. Туристские традиции.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

###### **1.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 2ч.**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

##### **1.4 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. 1ч.**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

##### **2.Практическая подготовка 99 ч.**

###### **2.1 Общая физическая подготовка. 24 ч.**

Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи,

упражнения для туловища в различных исходных положениях, формирование правильной осанки, упражнения для ног, упражнения с сопротивлением. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Гимнастические упражнения.

## **2.2 Специальная физическая подготовка. 21 ч.**

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах. Специальные упражнения на тренажерах.

## **2.3 Техническая подготовка. 30 ч.**

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Освоение навыков страховки напарника.

## **2.4 Тактическая подготовка. 6 ч.**

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по туризму. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении спортивному туризму.

## **2.5 Выполнение контрольных нормативов. 6 ч.**

Формы аттестации/контроля: внутренний контроль.

## **2.6 Участие в соревнованиях. 15 ч.**

Формы аттестации/контроля: результат.

### **1.4.5 Учебный план 3 год обучения**

№	Раздел, Тема	Количество часов			
		Всего	В том числе		
			Теория	Прак-тика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	18	18		Заполнение журналов по ТБ
1.1	Вступительное занятие – инструктаж по ТБ, правила организации походов. Входной контроль	3	3		
1.2	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	3	3		

1.3	Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме.	6	6		Опрос
1.4	Организация питания в походе.	3	3		
1.5	Оказание первой медицинской помощи.	3	3		
2	<b>Практическая подготовка.</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	Участие в соревнованиях  Участие в экспедициях
2.1.	Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий.	27		27	
2.2.	Учебно-тренировочные путешествия.	9		9	
2.3.	Подготовка к участию в соревнованиях.	9		9	
2.4.	Специальная физическая подготовка.	24		24	
2.5	Участие в соревнованиях	18		18	
2.6	Итоговое занятие	3		3	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	

#### **1.4.6 Содержание учебного плана 3 год обучения**

##### **1. Теоретическая подготовка. 18 ч**

###### **1.1 Вступительное занятие. 3ч.**

Инструктаж по ТБ при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения. Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия. Входной контроль.

###### **1.2. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. 3ч.**

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию. Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения.

###### **1.3. Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме. 6ч.**

Правильное построение схемы маршрута в походе. Тактика преодоления горных препятствий, расчет времени и способа технического приема в зависимости от требований соревнований или реальных условий. Разработка аварийных маршрутов для схода с дистанции при чрезвычайных ситуациях во время осуществления похода, в том числе похода выходного дня. Практические занятия. Разработка тактик во время соревнований по горному туризму, дистанции: «Горные препятствия» и «Спасательные технические приемы».

#### **1.4. Организация питания в походе. 3 ч.**

Организация питания в походе, во время многодневного спортивного похода. Питание во время соревнований. Разработка меню на время похода.

#### **1.5. Оказание первой медицинской помощи. 3 ч.**

Первая помощь при получении травмы и заболеваний в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса. Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

#### **2. Практическая подготовка 90 ч.**

##### **2.1. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий. 27 ч.**

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы. Практические занятия. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжение при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению.

##### **2.2. Учебно-тренировочные путешествия. 9ч.**

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных экспедиций. Подготовка отчетов о пройденном маршруте. Практические занятия. Составление отчетов о пройденном походе.

##### **2.3 Подготовка к участию в соревнованиях. 9ч.**

Изучение правил соревнований по видам соревнований: регламент и другие нормативные документы. Изучение Положения и Условий соревнований, разница между этими документами. Участие во всевозможных соревнованиях с целью усовершенствования своих навыков и повышения квалификации.

##### **2.4. Специальная физическая подготовка. 24 ч.**

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использования упражнений и элементов упражнений спортивного туризма,

легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

## **2.5. Участие в соревнованиях. 18 ч.**

**Формы аттестации/контроля:** участие в экспедициях.

## **2.6. Итоговое занятие. 3 ч.**

Подведение итогов работы объединения. Анализ достижений, и неудач на выступлениях учащихся.

# **1.5 Планируемые результаты**

## **Планируемые результаты 1 год обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- историю развития туризма, культуру и традиции туризма.

**Учащиеся будут уметь:**

- вязать узлы и знать их применение;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

**Применять на практике:**

- применять самоконтроль;
- бережно относится к природе и памятникам культуры;
- принимать участие в акциях по очистки окружающей среды.

**Сдача нормативов «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1).**

## **Планируемые результаты 2 год обучения**

**Учащиеся будут знать:**

- историю развития туризма, культуру и традиции туризма.

**Учащиеся будут уметь:**

- вязать узлы и знать их применение;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- применять и использовать страховку и самостраховку.

**Применять на практике:**

- оказание первой медицинской (дворачебной) помощи;
- применять самоконтроль;
- бережно относится к природе и памятникам культуры;
- принимать участие в акциях по очистки окружающей среды.

**Сдача нормативов «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1).**

## **Планируемые результаты 3 год обучения**

**Будут знать:** историю и культуру родного края; основные термины и их определения; применение правил, норм и требований при соблюдении техники безопасности, гигиены, и т.д.;

**Будут уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать страховку и самостраховку, работать в команде;
- приобретут навыки выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- организовать подъем и спуск пострадавшего в труднопроходимой местности;

## **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	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.

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

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

Допускается зачисление учащихся в течении учебного года при наличии мест.

В период летних каникул занятия в объединении проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период летних каникул, в форме учебных занятий, экспедиций, тематических мероприятий, работы творческих групп, мастер-классов или по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

## **2.2. Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** реализации программы осуществляется ПДО/ (тренером), имеющим среднее профессиональное или высшее педагогическое образование по направлению подготовки или МС и отвечающим квалификационным требованиям и профессиональным стандартам.

**Материально-техническое обеспечение** - спортивный зал с высоким потолком и оборудованным скалодромом.

**Скалодром:** гимнастические маты (5 шт.), зацепки (имитаторы скального рельефа), страховочные системы (20 шт.), веревки (диам. 10 мм. – 200м.), карабины (40 шт.), оттяжки (30 шт.), спусковые устройства (20 шт.), тормозные устройства (20 шт.), скальная лестница (5 шт.).

**Спортивный инвентарь** для проведения учебных занятий (на 20 человек).

**Для спортивных сборов и выездов:** Палатки (7 шт.), тенты костровые (4 шт.), лопата (2 шт.), цепная пила (2 шт.), топор (2 шт.), костровое оборудование (котлы (5 шт. по 5л.), половник (2 шт.), доски для резки продуктов (3 шт.), ножи кухонные (4 шт.), тросик костровой (2 шт.), крючки для котлов (15 шт.), стол (складной), карты местности (5 шт.), планшеты для карт (5 шт.), компаса (10 шт.), фонари, медицинская аптечка, ремонтный набор, спички, газовая горелка (5 шт.), газ в баллоне (15 шт.), обвязки (20 шт.), карабины (30 шт.), спусковые устройства (20 шт.).

**Основное личное снаряжение, специальная одежда и обувь:** рюкзак, коврик из пены, спальный мешок, тёплые вещи и спец.обувь, компас, часы, туалетные принадлежности, спички, фонарик, предметы для употребления пищи. Всё снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

## **Методическое обеспечение программы**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе «Техника горного туризма» может

осуществляется в очной форме, может быть реализована по сетевому взаимодействию.

Занятия могут проводятся в очной и частично в дистанционной форме обучения.

**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 рассыпается 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 и контроля**

**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).

### **2-й год обучения: промежуточная аттестация.**

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №2), результаты участия в соревнованиях.

### **3-й год обучения: промежуточная и итоговая аттестация.**

Выполнение «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №2) 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.

## **2.4 Список литературы для разработки программы рекомендуемый ПДО**

1. Алексеев А.А, Питание в туристском походе – М., 2005
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 детско-юношеских спортивных школ, 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

### **Литература, рекомендуемая 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.

### **Литература, рекомендуемая 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.

## **3. Приложения**

### **3.1 Оценочные материалы**

Приложение 1

#### **Диагностическая карта оценки уровня знаний обучаемых в течение 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.

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
В конце 1 года	7-17	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 15 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 2 года	8-17	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 3 года	9-17	Набрать не менее 50 баллов мальчикам и 40 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

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

#### План-конспект занятия объединения

**Тема:** Общая физическая подготовка.

**Цель:** Создание 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.

Содержание	минуты	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>25 мин</b>	
Организация занимающихся, объяснение задач тренировки.	5 мин	
Разминка	20 мин	

.Бег.Упражнения по общей физической подготовке Упражнения для мышц шеи Упражнение на плечевой сустав Упражнение на кисти Вращение корпусом Приседания Перекаты		Выполняется всей группой одновременно.
<b>Основная часть</b>	<b>80 мин</b>	
<b>Выполнение упражнений</b> 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.
<b>Заключительная часть. Рефлексия.</b> 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	<b>30 мин</b>	

#### Приложение 4

### 3.3 Календарно тематическое планирование

#### Календарно-тематическое планирование работы творческого объединения 1 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
<b>Сентябрь</b>				
1.	ТБ. Теоретическая подготовка. Туристские путешествия, история развития туризма.	3		
2.	ОФП	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	ОФП	3		
ИТОГО:		24 ч.		
<b>Октябрь</b>				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	ОФП	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	СФП	3		

**Ноябрь**

1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Тактическая подготовка	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

**Декабрь**

1.	СФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

**Январь**

1.	Техническая подготовка	3		
2.	Правила поведения и ТБ на занятиях. Общественно полезная работав путешествии, охрана природы и памятников культуры.	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

**Февраль**

1.	ОФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

**Март**

1.	ОФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	СФП	3		
4.	Личное и групповое туристское снаряжение. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

**Апрель**

1.	ОФП	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	СФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

**Май**

1.	ОФП	3		
2.	СФП	3		

3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		

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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
<b>Сентябрь</b>				
1.	ТБ. Теоретическая подготовка. Туристские путешествия, история развития туризма.	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	ОФП	3		
4.	ОФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
<b>Октябрь</b>				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	СФП	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	ОФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
<b>Ноябрь</b>				
1.	СФП	3		
2.	Тактическая подготовка	3		
3.	ОФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
<b>Декабрь</b>				
1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	Техническая подготовка	3		
3.	СФП	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
<b>Январь</b>				
1.	ОФП	3		
2.	Правила поведения и ТБ на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	3		
3.	Техническая подготовка	3		
4.	ОФП	3		
	ИТОГО:	24 ч.		
<b>Февраль</b>				
1.	Тактическая подготовка	3		
2.	Техническая подготовка	3		

3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	СФП	3		
ИТОГО:			24 ч.	

### Март

1.	Техническая подготовка	3		
2.	ОФП	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
ИТОГО:			24 ч.	

### Апрель

1.	Техническая подготовка	3		
2.	Участие в соревнованиях	3		
3.	СФП	3		
4.	Техническая подготовка	3		
ИТОГО:			24 ч.	

### Май

1.	ОФП	3		
2.	СФП	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Выполнение контрольных нормативов	3		
ИТОГО:			24 ч.	

## Календарно-тематическое планирование работы творческого объединения 3 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
-------	--------------	--------------	------	-------

### Сентябрь

1.	Вступительное занятие- инструктаж по ТБ, правила организации походов. Входной контроль.	3		
2.	Техника спортивного туризма	3		
3.	СФП	3		
4.	Подготовка к участию в соревнованиях	3		
ИТОГО:			24 ч.	

### Октябрь

1.	Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.	3		
2.	Учебно-тренировочные путешествия	3		
3.	Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме.	3		
4.	Техника спортивного туризма	3		

### Ноябрь

1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	СФП	3		
3.	Техника спортивного туризма	3		
4.	СФП	3		
ИТОГО:				24 ч.

### Декабрь

1.	Оказание первой медицинской помощи.	3		
2.	Техника спортивного туризма	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Учебно-тренировочные путешествия	3		
ИТОГО:				24 ч.

### Январь

1.	Организация питания в походе.	3		
2.	СФП	3		
3.	Техника спортивного туризма	3		
4.	Участие в соревнованиях	3		
ИТОГО:				24 ч.

### Февраль

1.	СФП	3		
2.	Техника спортивного туризма	3		
3.	Участие в соревнованиях	3		
4.	Техника спортивного туризма	3		
ИТОГО:				24 ч.

### Март

1.	Участие в соревнованиях	3		
2.	Подготовка к участию в соревнованиях	3		
3.	Учебно-тренировочные путешествия	3		
4.	СФП	3		
ИТОГО:				24 ч.

### Апрель

1.	Техника спортивного туризма	3		
2.	Тактика туристских путешествий. Тактика в горном туризме.	3		
3.	Подготовка к участию в соревнованиях	3		
4.	СФП	3		
ИТОГО:				24 ч.

### Май

1.	СФП	3		
2.	Участие в соревнованиях	3		
3.	Техника спортивного туризма	3		
4.	Итоговое занятие	3		
ИТОГО:				24 ч.

## 3.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Техника горного туризма»

## «Согласовано»

### Зам. директора по УВР/методист

« » / 202 г.

Лист корректировки программы на 202 г.

### 3.5 План воспитательной работы с обучающимися объединения

**Цель:** способствование 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	4 ноября	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	1. <i>Разъяснительные профилактические беседы:</i> Месячник профилактики ДТП.	В течение года	УВК Интеграл Евпатория	

		<p>Безопасный интернет По профилактике гриппа, простудных заболеваний и короновирусной инфекции.</p> <p>Профилактика травматизма в быту. 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><i>2. Беседы по правилам поведения при угрозе и осуществлении террористического акта и профилактические беседы:</i></p> <p>- «Терроризм – это...».</p>			
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 каждыми каникулами на тему «Улица полна опасностей»	В течение года	УВК Интеграл Евпатория	

### План работы с родителями на учебный период

**Цель:** взаимодействия с родителями — для своевременного доведения информации.

**Задачи** взаимодействовать с родителями:

- сохранность контингента;
- развитие творческого потенциала учащихся;
- укрепление здоровья 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	