

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Станция туризма и  
экскурсий»  
Протокол № 1  
«02» 09 2024г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Станция туризма и экскурсий»  
А.Г. Шумаков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА) «СКАЛОЛАЗАНИЕ С  
ОСНОВАМИ АЛЬПИНИЗМА»  
для объединений  
«АЛЬПИНИСТ», «АЛЬПИНИСТ 2» и  
«ЮНЫЕ СУДЬИ»  
туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации – 3 года

Авторы – составители:  
**Иванова Наталья Викторовна**  
**Сергеев Виктор Платонович**  
педагоги дополнительного образования

г. Рубцовск  
2024

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Основные разделы программы</b>	<b>№ страницы</b>
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Учебный план	12
4	Содержание программы	17
5	Воспитательная работа	26
6	Календарный учебный график	31
7	Учебно-методическое обеспечение программы	31
8	Список литературы	36
9	Приложение	39

## Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Скалолазание с основами альпинизма »
Руководители	Иванова Наталья Викторовна, Сергеев Виктор Платонович, педагоги дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 7-18 лет
Срок реализации	3 года
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	воспитание, обучение и духовное развитие учащихся, формирование грамотного отношения к себе, воспитание волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования
Ожидаемые результаты	<p><b>Личностные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность ответственного отношения к обучению;</li> <li>- знание социальных норм, правил поведения;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;</li> <li>- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;</li> <li>- сформированность основ экологической культуры.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p>

	- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.
--	---

## Пояснительная записка

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие, на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Программа создавалась с одной стороны, с учетом существующей ситуации развития скалолазания в г. Рубцовске, а с другой стороны, с учетом существующей возможности учреждения (в правовом, кадровом, материальном аспектах) реализации многолетнего обучения и подготовки спортсменов-скалолазов.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность, где учебные занятия направлены на получение базовых навыков скалолазания и альпинизма, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение к культурным ценностям.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Скалолазание с основами альпинизма» реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» и адресована учащимся 7-18 лет, готовым к командной работе, физическим нагрузкам и усвоению значительного теоретического материала. Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество часов – 216 часов.

Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая) программа «Скалолазание с основами альпинизма» составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012<sup>1</sup>, Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка

---

<sup>1</sup> Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698/page/1>

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в Письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, а также Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ<sup>2</sup>, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

Программа предназначена для работы с учащимися в учреждении дополнительного образования, где каждый может на практике отработать свои умения и навыки.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая) программа «Скалолазание с основами альпинизма» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предназначена содействовать гармоничному физическому развитию детей подросткового возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивному скалолазанию и альпинизму, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна.** Обучение навыкам пешеходного, горного туризма, альпинизма и скалолазания осуществляется как на природных ландшафтах, так и в профессионально оснащенной скальном зале, где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности. Занятия по скалолазанию и альпинистской подготовке проводятся на скалодроме, в зале общей физической подготовки и на естественных полигонах (учебно-тренировочные сборы в летние каникулы).

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по скалолазанию и альпинизмом (скалодром, соревнования, спортивные сборы) осваивают туристский быт (постановка лагеря, приготовление питания); оказание первой медицинской помощи; воспитание волевых качеств, взаимовыручки, культуры поведения и т.д.

---

<sup>2</sup> Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных(общеразвивающих) программ» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://metod-obr.ru/images/dopoln\\_obr/normativ/reg\\_urov/20\\_535\\_19.03.2015-1.pdf](http://metod-obr.ru/images/dopoln_obr/normativ/reg_urov/20_535_19.03.2015-1.pdf)



**Цель**–воспитание, обучение и духовное развитие учащихся, формирование грамотного отношения к себе, воспитание волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- приобрести знания и умения в скалолазании и альпинизме;
- познакомить со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;
- подготовить к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучить грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

#### **Развивающие:**

- развивать тактическое мышление;
- развивать инициативность и самостоятельность;
- укрепить физическое здоровье обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнить дефицит общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, целеустремленность;
- воспитывать взаимопомощь, трудолюбие.

**Отличительной особенностью** программы «Скалолазание с основами альпинизма» является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в скалолазании. Скалолазание воспитывает волю, решительность, дисциплину, помогает уверенно чувствовать себя при прохождении маршрутов различной сложности, принимать нетривиальные решения, помогает развивать силу, ловкость и координацию движений. Скалолазание находится в тесной связи с природой, туризмом, краеведением. Это сочетание, безусловно, способствует воспитанию гармонично развитых людей, бережно относящихся к окружающей среде и ведущих здоровый активный образ жизни.

Методологической базой для написания рабочей программы послужили **следующие принципы:**

- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип развивающего обучения - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», то есть предлагаемые упражнения и игры опережают имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков;
- принцип занимательности – используется с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формируя у них желание, выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата;

- принцип сознательности и активности - при формировании устойчивого интереса детей, как к развитию двигательных качеств, так и к выполнению конкретных задач на каждом занятии;

- принцип доступности - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному);

- принцип систематичности и последовательности - чередование нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания непосредственно образовательной деятельности;

- принцип индивидуализации - обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивая здоровый образ жизни каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать образовательную деятельность, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия;

- принцип оздоровительной направленности - средствами физических упражнений укрепляется здоровье каждого ребенка.

### **Обучающиеся по программе**

Программа адресована детям в возрасте от 7–18 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

### **Половозрастные и социальные особенности обучающихся**

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Возраст детей с 12 до 18 лет - это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретения новой социальной позиции. Возраст этот знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, неслучайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы



эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Вот почему так велика роль педагога и коллектива в обеспечении условий, способствующих здоровому развитию личности подростка. Юные скалолазы стремятся проявить себя, сравнить свои достижения с достижениями сверстников. Группы этого возраста необходимо вывозить на соревнования различного уровня. Ребята сами выбирают маршрут, учатся принимать решение. Происходит осознание того, что скалолазание это один из редких видов спорта, где одновременно развиваются такие качества как координация, ловкость, логическое и пространственное мышление, улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность.

**Набор** детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

**Возраст обучающихся** -7-18 лет.

**Количество обучающихся** -12 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий**– групповая, индивидуальная.

**Срок реализации программы** – 3года.

**Режим занятий:**занятия для обучающихся 7-18 лет проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю 216 часов в год.

### **Ожидаемые результаты**

Учащиеся, освоившие программу, смогут узнать историю возникновения и развития горных видов спорта, их роль и значимость в обществе, тренировочные задания позволят ребятам выполнить нормативные требования по общей физической подготовке и освоить специальные упражнения в соответствии с программой.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Скалолазание с основами альпинизма» объединений «Альпинист», «Альпинист 2» и «Юные судьи» обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие**результаты и универсальные учебные действия:**

#### **Личностные**

- сформированность ответственного отношения к обучению;
- знание социальных норм, правил поведения;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- сформированность основ экологической культуры.

#### **Познавательные:**

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Регулятивные:**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Коммуникативные:**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность.

По окончании полного курса обучения, обучающиеся **будут знать:**

- знать основы личной гигиены, гигиены питания, основы тренировки и планирования тренировочного процесса;

#### **будут уметь:**

- преодолевать дистанции заданной сложности;
- самостоятельно организовать страховку и безошибочно страховать партнера;
- научиться технически грамотно проходить дистанции средней сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов;
- выполнять нормативы по ОФП, определённые данной программой для детей этого возраста;
- применять на выездах знания и умения организации быта.

#### **будут применять:**

- навыки самостоятельных занятий по скалолазанию во время игрового досуга;
- навыки общения в коллективе.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является получение обучающимися документа подтверждающего прохождения полного курса обучения.

### **Способы проверки результативности**

- наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.
- формирование навыка слушателя: ответы на вопросы по скалолазанию.
- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями.

Результативность отслеживается с учетом специфики учебного курса (дисциплины)

- наблюдение;
- игровые программы;
- итоговые занятия;

Осуществление мониторинга происходит при воздействии всех субъектов образовательной деятельности (педагогов, обучающихся, родителей данного объединения.)

## Формы подведения итогов реализации программы

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи зачета (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.

**1. Предварительный контроль** проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования «Контрольные нормативы по ОФП»

**2. Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности «Тесты по специальной подготовке скалолаза»

**3. Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 70% от общего числа вопросов.

По результатам сданных нормативов обучающиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

**Учебный план  
1 год обучения  
216часов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	0	2	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	4	6	10	Тестирование, зачет
3.	Первая доврачебная помощь	2	0	2	Тестирование
4.	Альпинизм и скалолазание история развития	2	0	2	Тестирование
5.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	4	0	4	Тестирование
6.	Организация быта	2	6	8	Наблюдение
7.	Снаряжение альпинистов, спортивный инвентарь	2	10	12	Тестирование
8.	Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак.	2	6	8	Наблюдение
9.	Приемы лазания	0	6	6	Тестирование, зачет
10.	Крутизна рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом	2	8	10	Тестирование, зачет
11.	Работа в связках с нижней страховкой	2	14	16	Тестирование, зачет

12.	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	10	12	Тестирование, зачет
13.	Упражнения для развития выносливости	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
14.	Упражнения для развития быстроты	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
15.	Упражнения на развитие силы	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
16.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
17.	Основы техники спортивного скалолазания	4	18	22	Наблюдение в течение тренировочного процесса
18.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	14	18	Наблюдение в течение тренировочного процесса
19.	Участие в соревнованиях	0	10	10	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
20.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	

**Учебный план  
2 года обучения  
216часов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	4	6	10	Тестирование, зачет
3.	Первая доврачебная помощь	2	0	2	Тестирование
4.	Альпинизм и скалолазание история развития	2	0	2	Тестирование
5.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	4	0	4	Тестирование
6.	Организация быта	2	6	8	Наблюдение
7.	Снаряжение альпинистов, спортивный инвентарь	2	10	12	Тестирование
8.	Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак.	2	6	8	Наблюдение
9.	Приемы лазания	0	6	6	Тестирование, зачет
10.	Крутизна рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом	2	8	10	Тестирование, зачет
11.	Работа в связках с нижней страховкой	2	14	16	Тестирование, зачет
12.	Техника	2	10	12	Тестирование,



	безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой				зачет
13.	Упражнения для развития выносливости	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
14.	Упражнения для развития быстроты	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
15.	Упражнения на развитие силы	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
16.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
17.	Основы техники спортивного скалолазания	4	18	22	Наблюдение в течение тренировочного процесса
18.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	14	18	Наблюдение в течение тренировочного процесса
19.	Участие в соревнованиях	0	10	10	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
20.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	

**Учебный план  
3 года обучения  
216 часов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	2	0	2	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	4	6	10	Тестирование, зачет
3.	Первая доврачебная помощь	2	0	2	Тестирование
4.	Альпинизм и скалолазание история развития	2	0	2	Тестирование
5.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	4	0	4	Тестирование
6.	Организация быта	2	6	8	Наблюдение
7.	Снаряжение альпинистов, спортивный инвентарь	2	10	12	Тестирование
8.	Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак.	2	6	8	Наблюдение
9.	Приемы лазания	0	6	6	Тестирование, зачет
10.	Крутизна рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом	2	8	10	Тестирование, зачет
11.	Работа в связках с нижней страховкой	2	14	16	Тестирование, зачет
12.	Техника	2	10	12	Тестирование,

	безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой				зачет
13.	Упражнения для развития выносливости	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
14.	Упражнения для развития быстроты	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
15.	Упражнения на развитие силы	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
16.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений	0	18	18	Сдача контрольных нормативов
17.	Основы техники спортивного скалолазания	4	18	22	Наблюдение в течение тренировочного процесса
18.	Специальные приёмы спортивного скалолазания	4	14	18	Наблюдение в течение тренировочного процесса
19.	Участие в соревнованиях	0	10	10	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
20.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	

**Содержание программы  
1 год обучения  
216 часов**

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

## Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

## Раздел 3. Первая доврачебная помощь

Теория: Сильные ушибы, растяжения – симптомы, оказание помощи. Ожоги. Тепловые и солнечные удары – профилактика, первая помощь.

Практика: Наложение повязок на конечности.

## Раздел 4. Альпинизм и скалолазание история развития

Теория: Краткий исторический обзор развития альпинизма и скалолазания у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния альпинизма и скалолазания. Перспективы развития. Текущие события в России и за рубежом.

## Раздел 5. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория: Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

## Раздел 6. Организация быта

Теория: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований с учетом природоохранных требований.

## Раздел 7. Снаряжение альпинистов, спортивный инвентарь

Теория: Знакомство со специальным снаряжением альпиниста. Снаряжение, применяемое альпинистами на тренировках. Особенности подбора альпинистского снаряжения. Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

Практика: Работа на тренажерах, бухтование веревок.

## Раздел 8. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак

Теория: Правила организации бивака в полевых условиях, безопасность при организации питания.

Практика: Организация бивака в полевых условиях Организация питания в условиях стационара и в полевых условиях.

## Раздел 9. Приемы лазания

Практика: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

## Раздел 10. Крутизна рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом

Теория: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Практика: Лазание на естественном и искусственном рельефе.

## Раздел 11. Работа в связках с нижней страховкой

Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Работа в связках с нижней страховкой. Виды страховки.

## Раздел 12. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой

Теория: Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно-разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.

Практика: Освоение техники лазания на скальных массивах

## Раздел 13. Упражнения для развития выносливости

Практика: Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки.

## Раздел 14. Упражнения для развития быстроты

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

## Раздел 15. Упражнения на развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

## Раздел 16. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика: Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Раздел 17. Основы техники спортивного скалолазания

Теория: Работа с оттяжками. Лазание с верхней страховкой. Техника смены рук и ног. Виды лазания: «трудность», «скорость», «боулдеринг».

Практика: Отработка технических приемов.

Раздел 18. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория: Лазание в распорах. Страховка и самостраховка. Выходы на руках.

Практика: Отработка технических приемов. Выполнение разворотов, выходов на ногу, на пятку. Разучивание и освоение специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании.

Раздел 19. Участие в соревнованиях

Теория: Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика: Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

Раздел 20. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

## **Содержание программы**

**2 года обучения**

**216 часов**

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питиевая вода.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 3. Первая доврачебная помощь



Теория:Сильные ушибы, растяжения – симптомы, оказание помощи. Ожоги. Тепловые и солнечные удары – профилактика, первая помощь.  
Практика:Наложение повязок на конечности.

#### Раздел 4. Альпинизм и скалолазание история развития

Теория:Краткий исторический обзор развития альпинизма и скалолазания у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния альпинизма и скалолазания. Перспективы развития. Текущие события в России и за рубежом.

#### Раздел 5. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория:Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

#### Раздел 6. Организация быта

Теория:Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований с учетом природоохранных требований.

#### Раздел 7. Снаряжение альпинистов, спортивный инвентарь

Теория: Знакомство со специальным снаряжением альпиниста. Снаряжение, применяемое альпинистами на тренировках. Особенности подбора альпинистского снаряжения. Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

Практика:Работа на тренажерах, бухтование веревок.

#### Раздел 8. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак

Теория:Правила организации бивака в полевых условиях, безопасность при организации питания.

Практика:Организация бивака в полевых условиях Организация питания в условиях стационара и в полевых условиях.

#### Раздел 9. Приемы лазания

Практика:Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

#### Раздел 10. Крутизна рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом

Теория:Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Практика: Лазание на естественном и искусственном рельефе.

#### Раздел 11. Работа в связках с нижней страховкой

Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Работа в связках с нижней страховкой. Виды страховки.

Раздел 12. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой  
Теория: Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.  
Практика: Освоение техники лазания на скальных массивах

Раздел 13. Упражнения для развития выносливости  
Практика: Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки.

Раздел 14. Упражнения для развития быстроты  
Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

Раздел 15. Упражнения на развитие силы  
Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

Раздел 16. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений  
Практика: Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Раздел 17. Основы техники спортивного скалолазания  
Теория: Работа с оттяжками. Лазание с верхней страховкой. Техника смены рук и ног. Виды лазания: «трудность», «скорость», «боулдеринг».

Практика:Отработка технических приемов.

Раздел 18. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория:Лазание в распорах. Страховка и самостраховка. Выходы на руках.

Практика:Отработка технических приемов. Выполнение разворотов, выходов на ногу, на пятку. Разучивание и освоение специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании.

Раздел 19. Участие в соревнованиях

Теория:Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика:Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

Раздел 20. Итоговое занятие

Теория:Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

### **Содержание программы**

**3 года обучения**

**216 часов**

Раздел 1. Вводное занятие

Теория:Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория:Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода.

Практика:Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 3. Первая доврачебная помощь

Теория:Сильные ушибы, растяжения – симптомы, оказание помощи. Ожоги. Тепловые и солнечные удары – профилактика, первая помощь.

Практика:Наложение повязок на конечности.

Раздел 4. Альпинизм и скалолазание история развития

Теория:Краткий исторический обзор развития альпинизма и скалолазания у нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния альпинизма и скалолазания. Перспективы развития. Текущие события в России и за рубежом.

Раздел 5. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория:Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное

влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

#### Раздел 6. Организация быта

Теория: Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному скалолазанию. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований с учетом природоохранных требований.

#### Раздел 7. Снаряжение альпинистов, спортивный инвентарь

Теория: Знакомство со специальным снаряжением альпиниста. Снаряжение, применяемое альпинистами на тренировках. Особенности подбора альпинистского снаряжения. Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

Практика: Работа на тренажерах, бухтование веревок.

#### Раздел 8. Туризм и охрана окружающей среды. Туристский бивак

Теория: Правила организации бивака в полевых условиях, безопасность при организации питания.

Практика: Организация бивака в полевых условиях Организация питания в условиях стационара и в полевых условиях.

#### Раздел 9. Приемы лазания

Практика: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

#### Раздел 10. Крутизна рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом

Теория: Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Практика: Лазание на естественном и искусственном рельефе.

#### Раздел 11. Работа в связках с нижней страховкой

Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Работа в связках с нижней страховкой. Виды страховки.

#### Раздел 12. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой

Теория: Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно-разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.

Практика: Освоение техники лазания на скальных массивах

#### Раздел 13. Упражнения для развития выносливости

Практика: Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки.

#### Раздел 14. Упражнения для развития быстроты

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

#### Раздел 15. Упражнения на развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

#### Раздел 16. Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений

Практика: Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

#### Раздел 17. Основы техники спортивного скалолазания

Теория: Работа с оттяжками. Лазание с верхней страховкой. Техника смены рук и ног. Виды лазания: «трудность», «скорость», «боулдеринг».

Практика: Отработка технических приемов.

#### Раздел 18. Специальные приёмы спортивного скалолазания

Теория: Лазание в распорах. Страховка и самостраховка. Выходы на руках.

Практика: Отработка технических приемов. Выполнение разворотов, выходов на ногу, на пятку. Разучивание и освоение специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании.

#### Раздел 19. Участие в соревнованиях

Теория: Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика: Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

## Раздел 20. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Скалолазание с основами альпинизма» учащиеся будут:

- со сформированными навыками здорового образа жизни;
- иметь условия для самовыражения и самореализации, позволяющие им испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- чувствовать ответственность за коллектив, уважительно, доброжелательно относиться друг к другу;
- успешно адаптированы в социуме, любознательны, инициативны, самостоятельны;
- активны, с хорошо укрепленным физическим здоровьем;
- закалять свой организм, обладать навыками гигиены, физически развиты;
- знать основы скалолазания;
- обладать знаниями об оказании первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- знать основы самоконтроля и восстановления после нагрузок.

### Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 18 лет, обучающихся в объединениях «Альпинист» и «Юные судьи», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Скалолазание с основами альпинизма» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединений «Альпинист», «Альпинист 2» и «Юные судьи», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

**Для обучающихся объединения «Альпинист», «Альпинист 2» и «Юные судьи» среднего школьного возраста (7-18 лет):**

**Цель Программы**– личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:



- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### **Задачи Программы:**

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общения;
- 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
- 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования, вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединениях «Альпинист», «Альпинист 2» и «Юные судьи» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.

2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.

3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Скалолазание с основами альпинизма» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Скалолазание с основами альпинизма», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий, «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия», «Безопасность жизнедеятельности», «Работа с родителями», «Учебное занятие» (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП), «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)».

## **Основные направления воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединениях «Альпинист», «Альпинист 2» и «Юные судьи» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

### **1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.**

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

### **2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности****Воспитание нравственных чувств и этического сознания.**

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;

- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

### **3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.**

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

### **4.Экологическая направленность воспитательной деятельности.**

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний, обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

### **5.Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.**

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств, обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

### **6.Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.**

**Оценка результативности Программы** осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1-формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2-уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;

3- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4-полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

### Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год обучения, объединение «Альпинист»	04.09.2024	28.05.2025	36	216	216	3 раза в неделю по 2 часа
1 год обучения, объединение «Альпинист 2»	04.09.2024	28.05.2025	36	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения, объединение «Юные судьи»	02.09.2024	28.05.2025	36	216	216	3 раза в неделю по 2 часа

## **Учебно-методическое обеспечение Формы организации занятий**

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

- словесные(рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные(демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);

- практические(работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);

- активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;

- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.; технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;

- технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным;

- технология индивидуального обучения, используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за

ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчинённых одной цели. Воспитательный процесс в объединении складывается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера.

Основные методы, применяемые на данном этапе: игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача педагога - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так

как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу следует строить в этом направлении. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы. Форма организации образовательной деятельности – очная.

### **Педагогические технологии**

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-технические условия:**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- занятия на местности проводятся на естественном скальном рельефе;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. Занятия проводятся на исправном оборудовании.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность.

Спортивное оборудование и инвентарь

Личное:

- беседка страховочная
- усы самостраховки
- карабины страховочные
- подъемное устройство «жумар»
- страховочное спусковое устройство «лукошко» или «восьмерка»
- скальные туфли
- мешочек для магнезии
- каска

Специальное:

- тренажер (скалодром)
- зацепы разного размера с болтами
- рельефы скальные (треугольный, шестигранный, овальный)



- веревки (динамическая, статическая)
- веревка вспомогательная (репшнур)
- карабины страховочные
- оттяжки.

### **Санитарно-гигиеническое обеспечение**

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Скалолазание с основами альпинизма» объединения «Альпинист», «Альпинист 2» и «Юные судьи» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленных норм;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся.

## Список литературы для педагога

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. – М.: ФиС, 1978. – 102 с.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – М.: Вилад, 1996. – 210 с.
3. Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, 2005.– 236 с.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002. – 198 с.
5. Пиратинский, А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский. – М.: ФиС, 1999. – 174 с.
6. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 219 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 273 с.
8. Спортивное скалолазание- <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова, Т.П., Федотенков, А.Г., Чистякова, С.Г., Чистяков, С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.- 48 с.

## Список дополнительной литературы для педагога

1. Вашляева, И. В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Текст]: учебное пособие / И. В. Вашляева, Н. А. Романова, Н. Н. Шуралева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
2. Гусева, А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов: автореферат дис. ... кандидата медицинских наук: 14.00.09, 14.00.51 / Науч. центр здоровья детей РАМН. - Москва, 2003. - 24 с.
3. Давыдова, Е. В., Давыдов, Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. – 53с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
4. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
5. Колчанова, В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9- 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург. – 147 с.
6. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003. -123 с.

7. Кудрявцев, И. С., Козловских, И. С., Микушин, М. В. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. – 115 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

8. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017. – 240 с.

9. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та. — 96 с. — (Серия : Профессиональное образование).

10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт 2014. – 424 с.

11. Окслейд, К. Скалолазание [Текст] / Крис Окслэйд; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - Москва: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил. - (Экстремальные виды спорта = Extremesports : в 6 кн.) (Планета любознательных : библиотека познавательной литературы). - Алф. указ.: с. 32.

12. Письменский, И. А., Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. – 450с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>

13. Синицын, С. Е. Основы скалолазания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. – 51с. Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>

14. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. – 100с.

15. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.-160с.

17. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл при участии Грэга Чайлда; предисл. Джона Лонга; [пер. с англ. А. Г. Штукенберга]. - Санкт-Петербург: Нестор-История: Трамонтана, 2012. - 235, [1] с. : ил.; [12] л.: цв. ил. - Пер. изд.

18. Шкер, Роб, Браунинг, Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство Тулома, 2007. – 328с.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 29 с.

2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. — М.: 1998. – 43 с.

3. Официальный сайт Федерации скалолазания России. -[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006. – 45 с.

5. Физкультура для всех: для детей и взрослых. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

## **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России;
2. <http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании;
3. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Ежегодный календарный план воспитательной работы  
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»  
на 2024-2025 учебный год  
«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»;  
«Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые  
мероприятия»**

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентир о вочное время проведени я	Ожидаемый результат	Ответственные
<b>Туристско-краеведческое направление:</b>				
<b>Внутриучрежденческие мероприятия:</b>				
1.	Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	сентябрь	Профилактика ПДД	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Мероприятия, посвященные Дню матери	ноябрь	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги–организаторы, ПДО
3.	Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	28.12. 2024		Сергеева С.Н., Иванова Н.В.
4.	Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт», «Трейло»	Январь		Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
5.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	февраль	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги–организаторы, ПДО
6.	Мероприятия, приуроченные к празднованию	март	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги–организаторы, ПДО

	Международного дня 8 Марта			
7.	Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой Войны	май	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
8.	Мероприятия, посвященные Дню России	июнь	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
9.	Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	22.06.2025	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
10.	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	август	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги-организаторы ПДО

**Городские мероприятия:**

11.	Туристско-спортивное мероприятие «Горный фестиваль – 2024», посвященный празднованию Дня города	20 – 22.09.2024	Популяризация и развитие спортивного туризма и скалолазания. Повышение спортивного мастерства.	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
12.	Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень»,	05 -06.10.2024	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	Зимин А.А. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В.

	посвященные Дню учителя			
13.	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом, посвященные Дню народного единства	27.10.2024	Повышение основных навыков ориентирования на местности, выявление сильнейших команд.	Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Карелин М.В.
14.	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	09.11.2024	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В.
15.	Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	07 - 08. 12.2024	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным скалолазанием.	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Зимин А.А. Карелин М.В.
16.	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и скалолазанию на призы Деда Мороза «Троеборье»	21 -22. 12.2024	Привлечение максимального количества обучающихся для занятий туризмом.	Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
17.	Городские соревнования по ориентированию на лыжах	25.01.2025	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием на лыжах.	Зимин А.А. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В.

<b>18.</b>	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника, посвященные празднованию Дня защитника Отечества	21.02.2025	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Карелин М.В.
<b>19.</b>	Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	12.04.2025	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
<b>20.</b>	Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник - 2025»	25 - 27.04. 2025	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.
<b>21.</b>	Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость»)	14.-15. 05.2025	Повышение спортивной квалификации обучающихся. Формирование сборной команды для участия в краевых соревнованиях.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
<b>22.</b>	Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	16 -18. 05.2025	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
<b>23.</b>	Городской туристский слет в рамках спортивных игр	24.05.2025	Привлечение максимального количества учащихся для занятий туризмом.	Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В.



	школьников Алтайского края «Президентские спортивные игры»			Зимин А.А.
24.	Открытые городские соревнования «Рафтинг на Алее»	31.05.2025	Развитие коммуникативных умений, творческих способностей, умения работать в команде.	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
25.	Досуговые площадки	02-21.06.2025	Развитие коммуникативных умений, творческих способностей, умения работать в команде.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
<b>Краевые мероприятия:</b>				
26.	Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	22 - 24.03. 2025	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Карелин М.В. Зимин А.А.

**«Безопасность жизнедеятельности»**

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентир овочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Встреча обучающихся с ветеранами ВОВ, воинами интернационалистами, ветеранами локальных военных конфликтов	В течение года	Воспитание полноценного гражданина России. Сохранение связей между воинами разных поколений	Педагогический организаторы, ПДО
2.	Участие в праздничных	В течение года	Воспитание патриота, гражданина, заботящегося	Педагогический организаторы,

	мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества		о защите интересов Отечества	ПДО
3.	Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	В течение года	Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига российских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у обучающихся	Педагоги - организаторы, ПДО
4.	Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах посвященных Великой Победе	В течение года	Патриотическое воспитание подрастающего поколения на героической истории Отечества, сохранение преемственности поколений	Педагоги - организаторы, ПДО
5.	Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах:  Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних,  « Я – гражданин России».	В течение года	Изучение государственных символов России. Становление социально-активной личности, законопослушных граждан государства	Педагоги - организаторы, ПДО
6.	Привлечение родителей обучающихся к организации и	В течение года	Воспитание чувства патриотизма в детях	Директор, зам. директора по УВР,

	проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др).			Педагоги-организаторы, ПДО
7.	Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	В течение года	Информированность детей и персонала о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, ПДО
8.	Расширение информационного пространства: обновление содержания информационных стендов «Терроризм - угроза миру», «Школа безопасности», «Правила действия при ЧС» по предупреждению экстремистской деятельности среди обучающихся, размещение материалов по профилактике экстремизма и	В течение года	Информированность персонала, обучающихся, родителей по вопросам предупреждения экстремистской деятельности среди детей	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

	повышению толерантности на сайтах муниципальных бюджетных образовательных учреждений			
9.	<p>Проведение мероприятий, приуроченных к следующим датам:</p> <p>12 июня - День России;</p> <p>1 сентября - День памяти жертв Бесланской трагедии;</p> <p>4 ноября - День народного Единства;</p> <p>12 декабря – День Конституции РФ</p>	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	<p>Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО</p>

### Работа с родителями

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентир овочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь 2024	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
2.	Беседа «Как	Декабрь	развитие творческого	ПДО

	стать другом для своего ребенка»	2024	потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	
3.	Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации)	Март 2025	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
4.	Индивидуальное консультирование родителей	в течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
5.	Беседа «Безопасность детей на дороге»	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
6.	Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям	в течение года	создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений.	ПДО

«Учебное занятие» (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)

«Воспитательная работа в объединении» (согласно индивидуальным планам работы педагога дополнительного образования)