

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  
«09» 09 2024 г.



Директор МБОУ «Гимназия № 11»  
Л.С. Шуткова

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



Приказ № 266  
«09» 09 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА) «ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ»  
для объединений  
«Юные скалолазы»  
Туристско–краеведческой направленности**

Возраст обучающихся 7-11 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
Иванова Наталья Викторовна  
педагог 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	11
4	Содержание программы	12
5	Воспитательная работа	14
6	Календарный учебный график	18
7	Учебно-методическое обеспечение программы	19
8	Список литературы	25
9	Приложение	28

### Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Юные скалолазы»
Руководитель	Иванова Наталья Викторовна, педагог дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 7-11 лет
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Туристско–краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием
Ожидаемые результаты	<p><b>Личностные</b> У обучающихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;</li> <li>- любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;</li> <li>- первоначальные туристские умения и навыки.</li> </ul> <p><b>Предметные</b> Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию;</li> <li>- рассказывать об истории возникновения скалолазания;</li> <li>- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;</li> <li>- называть правила ведения ЗОЖ;</li> <li>- называть основные физические качества человека;</li> <li>- определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов;</li> <li>- самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях.</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b> <b>Регулятивные</b> Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать содержательную оценку</li> </ul>

	<p>своей работы учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- следовать на занятиях инструкциям учителя;</li><li>- вносить коррективы в свою работу.</li></ul> <p><b>Познавательные</b></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- понимать и различать технику лазанья;</li><li>- понимать правила соревнований по скалолазанию;</li><li>- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»;</li><li>- определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека.</li></ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- отвечать на вопросы и задавать вопросы;</li><li>- выслушивать друг друга;</li><li>- рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников.</li></ul>
--	---

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами.

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 воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа внеурочной деятельности по туристско-краеведческой направленности «Юные скалолазы» для учащихся 1- 4 классов разработана на основе:

- программы «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов.

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (2012г.), допущенной Министерством образования и науки РФ.

В данной программе учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья на приобщение детей к общекультурным ценностям и культурным ценностям, которые формируются в обществе в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Юные скалолазы» реализуется в МБОУ Гимназия №11 и адресована школьникам. Программа рассчитана на 1 год обучения, количество часов – 36.

Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая) программа «Юные скалолазы» составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон РФ «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 проведения занятий в системе дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая) программа «Юные скалолазы» имеет туристско-краеведческую **направленность**.

**Актуальность** программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга. 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.

**Новизна программы.** В ходе реализации программы основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, упражнения на скалодроме и заключительную часть в виде кругового ОФП. Часть занятий проходят в игровой форме. Игры направлены на

---

<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)

развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки увлекают детей и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием. В ходе реализации программы, учащиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта скалолазание, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Занятия скалолазанием развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Цель**-создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи

**Образовательные:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать распределению и переключению внимания.

**Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества (силу, ловкость, быстроту);
- создавать благоприятные условия для личностного развития через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, силовой выносливости.

**Воспитательные:**

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

**Отличительной особенностью** программы «Юные скалолазы» 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 7-11 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

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

В возрасте от 7 до 11 лет дети очень энергичны и подвижны. Нравятся подвижные игры, активно реагируют на все новое и яркое. Могут сосредотачивать свое внимание на небольшой промежуток времени (около 20



минут) и переключать свое внимание на что-то более интересное. Дети в данном возрасте любят слушать взрослых, слова может воспринимать буквально. Затруднено понимание абстрактных высказываний и слов. Дети в данном возрасте дружелюбны. Поэтому учебный материал и физические нагрузки необходимо давать в упрощенной форме и дозировать нагрузку (разбить на отдельные информационные порции и давать их постепенно, по мере усвоения, подбирать задания таким образом, чтобы все включались в работу). При работе и выполнении упражнений предпочтительней групповая деятельность.

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

**Возраст обучающихся** -7-11 лет.

**Количество обучающихся** -10 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий** - групповая.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий:**Занятия для обучающихся 7-11 лет проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год. Продолжительность занятия 1 час.

### **Ожидаемые результаты**

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Юные скалолазы» объединения «Юный скалолаз» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

#### **Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека;
- любовь к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- первоначальные туристские умения и навыки.

#### **Предметные**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по скалолазанию;
- рассказывать об истории возникновения скалолазания;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для соревнований и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия в природе, в быту, в экстремальных условиях.

#### **Метапредметные**

## **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

## **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- понимать и различать технику лазанья;
- понимать правила соревнований по скалолазанию;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека.

## **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников.

## **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 программ**

Промежуточная аттестация программой не предусмотрена. Для обучающихся предусмотрен контроль усвоения программного содержания по итогам учебного года в форме устной проверки. Контроль успеваемости осуществляется на основании Положения об организации и проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий». Устная проверка обучающихся предполагает ответ на

один или несколько вопросов в форме беседы, результаты которой заносятся в Протокол оценки уровня личностного развития обучающихся.

Критерии оценки:

- уровень сформированности знаний и умений по предмету;
- уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль);
- уровень сформированности поведенческих качеств (коммуникация, активность, социализация).

**Учебный план  
1 год обучения  
(раннее развитие детей)  
36 часов**

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ Контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. История развития альпинизма и скалолазания в России.	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	1	1	Тестирование
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1	-	Беседа, опрос
4.	Основы медицинских знаний и гигиена скалолазов.	4	1	3	Тестирование
5.	Характеристика техники скалолазания. Соревнования по скалолазанию.	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
6.	ОФП (общая физическая подготовка)	6	1	5	Тестирование
7.	СФП (Специальная физическая подготовка).	6	1	5	Тестирование

8.	Техническая подготовка.	6	1	5	Тестирование
9.	Тактическая подготовка.	6	1	5	Тестирование
10.	Итоговое занятие, сдача контрольных нормативов.	1	-	1	Педагогическое наблюдение, тестирование
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

### Содержание программы 1 год обучения 36 часов

Раздел 1. Вводное занятие. Краткий обзор развития альпинизма и скалолазания в России.

Теория: Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства скалолазов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области.

Раздел 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практика: Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

Раздел 3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика: Работа со снаряжением в различных условиях.

Раздел 4. Основы медицинских знаний и гигиена скалолазов.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, значение водных

процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием. Правила оказания доврачебной помощи.

Практика: Закаливание, упражнения и упражнения для закаливания. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

Раздел 5. Характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теория: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практика: Различные приемы техники лазания. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Раздел 6. ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Практика: Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Раздел 7. СФП (специальная физическая подготовка).

Теория: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения.

Практика: Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, необходимых скалолазу. Работа со снаряжением.

Раздел 8. Техническая подготовка.

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Практика: Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Раздел 9. Тактическая подготовка.

Теория: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика: Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 10. Итоговое занятие, сдача контрольных нормативов.

Проверка уровня физического развития по специальным тестам в соответствии с возрастом. Результат фиксируется в протоколе.

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные скалолазы» 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 11 лет, обучающихся в объединении «Юный скалолаз», 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 «Юные скалолазы» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Юный скалолаз», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.



## **Для обучающихся объединения «Юный скалолаз» дошкольного и мл.школьного возраста (7-11 лет):**

**Цель Программы** – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

### **Целевые приоритеты:**

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

### **Задачи Программы:**

- 1) реализовывать воспитательные возможности обще учрежденческих 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 общении;
- 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 объединениями.

Процесс воспитания в объединениях «Юный скалолаз» 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. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 4 часа на одну учебную группу.

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

### 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
1 год обучения, учебная группа №1,2	09.09.2024	26.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения, учебная группа №3	03.09.2024	20.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения, учебная группа №4	04.09.2024	21.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год обучения, учебная группа №5,6	05.09.2024	29.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### 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, подчиненных одной цели. Воспитательный процесс в объединении слагается 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 тренера - 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

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;

- 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.

### **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 само страховки
- 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) «Юные скалолазы» объединения «Юный

скалолаз» 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. Близнаевский, 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 = Extremsports: 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. Сеницын, 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. – 100 с.
- 15.Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.- 160 с.
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. – 328 с.

### **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»**

<b>№ п/п</b>	<b>Программные мероприятия</b>	<b>Ориентир овочное время проведения</b>	<b>Ожидаемый результат</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Туристско-краеведческое направление:</b>				
<b>Внутриучрежденческие мероприятия:</b>				
<b>1.</b>	Соревнования «Туристские навыки»	декабрь	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Иванова Н.В.
<b>2.</b>	Фестиваль «Двигайся больше – проживешь дольше»	апрель	Популяризация скалолазания и здорового образа жизни.	Иванова Н.В.

**«Безопасность жизнедеятельности»**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия модуля</b>	<b>Ориентир овочное время проведения</b>	<b>Ожидаемый результат</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Проведение инструктажей о мерах безопасности	В течение года	Информированность детей и персонала о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций	ПДО

### «Работа с родителями»

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Зам. директора по УВР, ПДО
2.	Проведение индивидуальных консультаций с родителями	В течение года	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО

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

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