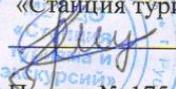


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Обсуждено и одобрено на
Педагогическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
 Шумаков А.Г.
Приказ № 175
от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программе «Паучок»
детского объединения:
«Паучок +»**

Срок реализации программы: 1 год
Год обучения: первый
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Автор – составитель:
Сергеева Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Календарно - тематический план	5
4	Воспитательная работа	8
5	Календарный учебный график	12
6	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	13
7	Список литературы	15
8	Приложение	17

1. Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа «Паучок+»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край
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.
Формы обучения	- практические и теоретические учебные занятия, - работа по индивидуальным планам, - участие в соревнованиях, товарищеских встречах, - инструкторская и судейская практика - походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы.
Режим занятий	Объединение «Паучок+» Понедельник, среда, пятница 18-00 - 19-30
Ожидаемые результаты	<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - освоить основы техники в скалолазании; - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; - узнать способы элементарных правил выживания в природе; - понять изменение отношения родителей к своему здоровью и здоровью своего ребенка - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур. <p>Предметные получают знания (будут знать) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура и спорт в России; - краткий обзор развития скалолазания; - правила поведения и техники безопасности на занятиях; - одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня - скалолазное снаряжение. <p>Овладеют средствами воспитания основных фи-</p>

	<p>физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют требования физической подготовки; <p>Метапредметные обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы; - вносить коррективы в свою работу. <p>обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе. <p>Итогом реализации дополнительной образовательной программы является подготовка ребят к освоению программы «Скалолазание».</p>
--	--

Новизна программы состоит в её направленности не только на физическое развитие обучающихся, но и на развитие института семьи. В современном мире родители и дети часто отдалены друг от друга в силу загруженности на работе и учебе, не умения находить общих тем для общения с ребенком.

Программа «Паучок» позволит родителям и детям совместно работать над развитием физических и психических качеств личности, даст им повод провести время совместно и обрести общие интересы.

Основные формы обучения:

практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы;

Условия приема детей: к обучению принимаются дети в возрасте от 4 до 7 лет и их родители, при наличии справки об отсутствии противопоказаний к занятию скалолазанием.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является подготовка ребят к освоению программы «Скалолазание».

Ожидаемый результат соотносится с целью и задачами программы:

Спорт должен стать неотъемлемой частью жизни, для гармонического и всесторонней развитости ребенка. Организация здорового отдыха семьи.

Приобретение положительного опыта работы с родителями обучающихся.

Осознание родителями своей значимости в воспитании детей и сотрудничества с учреждением Укрепление партнерских взаимоотношений с родителями, обучающимися и педагогами.

Повышение мотивации родителей, обучающихся, педагогов к сохранению семейных ценностей и формированию здорового семейного климата через проведение воспитательных мероприятий.

2. Календарно-тематическое планирование

Первого года обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
05.09.	Знакомство со скалолазанием, ОФП	2	1	1
07.09.	Специальная физическая подготовка	2	1	1
09.09.	Полный инструктаж по технике Безопасности, ОФП	2	1	1
12.09.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, Подвижные игры	2	2	-
14.09.	Полный инструктаж по технике безопасности, ОФП	2	1	1
16.09.	Основы технической подготовки	2	-	2
19.09.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях Подвижные игры	2	1	1
21.09.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
23.09.	Выполнение контрольных нормативов и тестов	2		2
26.09.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
28.09.	Общая физическая подготовка	2	-	2
30.09.	Подвижные игры	2	-	2
03.10.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	1	1
05.10.	Знакомство со скалолазанием, ОФП	2	-	2
07.10.	Основы технической подготовки	2	-	2
10.10.	Общая физическая подготовка	2	-	2
12.10.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
14.10.	Подвижные игры	2	-	2
17.10.	Основы технической подготовки	2	-	2
19.10.	Общая физическая подготовка	2	-	2
21.10.	Основы тактической подготовки	2	-	2
24.10.	Подвижные игры	2	1	1
26.10.	Средства и приемы страховки	2	-	2
28.10.	Основы тактической подготовки	2	1	1
02.11.	Туризм как вид спорта и отдыха. ОФП	2	-	2
04.11.	Основы технической подготовки	2	-	2
07.11.	Подвижные игры	2	-	2
09.11.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
11.11.	Общая физическая подготовка	2	-	2
14.11.	Основы тактической подготовки	2	-	2
16.11.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
18.11.	Знакомство с понятием «техники лазания», ОФП	2	1	1
21.11.	Знакомство с понятием «техники лазания», ОФП	2	1	1
23.11.	Основы технической подготовки	2	-	2

25.11.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
28.11.	Основы тактической подготовки	2	-	2
02.12.	Туризм как вид спорта и отдыха. ОФП	2	-	2
05.12.	Общая физическая подготовка	2	-	2
05.12.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
07.12.	Понятие «здоровье» и его ценность жизнедеятельности человека, ОФП	2	1	1
14.12.	Понятие «здоровье» и его ценность жизнедеятельности человека, ОФП	2	1	1
16.12.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
19.12.	Подвижные игры	2	-	2
21.12.	Основы технической подготовки	2	-	2
23.12.	Основы тактической подготовки	2	-	2
26.12.2 8.12.	Средства и приемы страховки	2	-	2
30.12	Общая физическая подготовка	2	-	2
02.01.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний, ОФП	2	1	1
04.01.	Средства и приемы страховки	2	1	1
06.01.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
09.01.	Средства и приемы страховки	2	-	2
11.01.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1
13.01.	Подвижные игры	2	-	2
16.01.	Основы технической подготовки	2	-	2
18.01.	Общая физическая подготовка	2	-	2
20.01.	Врачебный контроль, самоконтроль предупреждение травм во время тренировок	2	1	1
23.01.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
25.01.	Подвижные игры	2	-	2
28.01.	Средства и приемы страховки	2	-	2
01.02.	Основы технической подготовки	2	1	1
03.02.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	2	1	1
06.02.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
08.02.	Основы технической подготовки	2	-	2
10.02.	Характеристика естественных препятствий и способы их преодоления	2	1	1
13.02.	Подвижные игры	2		2
15.02.	Общая физическая подготовка	2	-	2
17.02.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
20.02.	Средства и приемы страховки	2	-	2
22.02.	Подвижные игры	2	1	1
24.02.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
27.02.	Подвижные игры	2	-	2
01.03.	Основы технической подготовки	2	-	2

03.03.	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	1	1
06.03.	Общая физическая подготовка	2	-	2
10.03.	Средства и приемы страховки	2	-	2
13.03.	Основы технической подготовки	2	-	2
15.03.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
17.03.	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика	2	1	2
20.03.	Походное мероприятие - практика	2	-	2
22.03.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
24.03.	Основы тактической подготовки	2	-	2
27.03.	Подвижные игры	2	-	2
29.03.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
03.04.	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие	2	1	1
05.04.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
07.04.	Подвижные игры	2	-	2
10.04.	Общая физическая подготовка	2	-	2
12.04.	Основы тактической подготовки	2	-	2
14.04.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
17.04.	Основы технической подготовки	2	-	2
19.04.	Подвижные игры	2	-	2
21.04.	Средства и приемы страховки	2	-	2
24.04.	Общая физическая подготовка	2	-	2
26.04.	Основы тактической подготовки	2	-	2
28.04.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
03.05.	Влияние утренней гимнастики и физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие	2	1	1
05.05.	Основы тактической подготовки	2	-	2
08.05.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
10.05.	Основы тактической подготовки	2	-	2
12.05.	Походная практика - участие в выездном мероприятии	2	-	2
15.05.	Подвижные игры	2	-	2
17.05.	Составляющие скалолазной подготовки	2	-	2
19.05.	Специальная физическая подготовка	2	-	2
22.05.	Общая физическая подготовка	2	-	2
24.05.	Выполнение контрольных нормативов и тестов	2	-	2
26.05.	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика	2	-	2
29.05.	Походное мероприятие - практика	2	-	2
		216		198

3. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания «Паучок» разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет, обучающихся в объединении «Паучок+», 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 «Паучок» туристка-краеведческой направленности.

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

Для обучающихся объединения «Паучок+» дошкольного и мл. школьного возраста (4-7 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 городские культурно-массовые мероприятия и реализовать воспитательные возможности этих мероприятий.

Процесс воспитания в объединении «Паучок+» 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 24 часа на одну учебную группу.

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 «Паучок» 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 «Паучок» 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: «Работа с родителями», «Краевые, окружные, городские, культурно-массовые мероприятия», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Организация предметно-эстетической среды», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

3.1. Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Паучок+» 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.

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

4. Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебные дни	Количество во учебные часы	Режим занятий
1 год обучения, группа	05.09.2021	31.05.2022	36	216	216	3 раза в неделю, по 2 часа

5. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каре мат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

Бивачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

10. Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
- интернет;

6.Методическое обеспечение программы

Выполнение контрольных нормативов:

норматив	год					
	1 год			2Год		
	3	4	5	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172- 1281м 1141- 1241	980м 980м	1231-981м 1181-981м	1351- 1232м 1281- 1182м
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.	150 150	195-151 180-151	196 и б. 181 и б.
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10	3	8-10	12
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11	9	11	13
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10	10 10	14 12	16 14
Поднос ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3	3 2	4 3	5 4

Минимальная сумма – 15б.

Список литературы

Для педагогов основная:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 19
6. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методический указания](#) /Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002
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.

Дополнительная:

10. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца
11. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
12. 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. - Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
13. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2014.
14. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003.
15. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9- 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург.
16. 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 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>
17. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017.

18. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

19. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>

20. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.

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

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

23. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.

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

25. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017.

26. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2017 г.

Для обучающихся:

27. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

28. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998

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

30. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#). – М.: ФСР, 2006.

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

32. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#). – М.: ФСР, 2006.

Приложение

План воспитательной работы объединения «Паучок+» на 2022-2023 учебный год «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2022	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2022	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2022	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Викторина «МЫ ЗНАЕМ – МЫ ПОМНИМ!», посвященная дню памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Дети	Февраль 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Дети	Март 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой войны	Дети	Май 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия,	Дети	Июнь 2023	Ижицкая М.В.

посвященные Дню России			Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети, общественность	Июнь 2023	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	Дети	Август 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
«Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на горных дистанциях, скалолазанию, посвященный празднованию Дня города	Дети, родители	Сентябрь 2022	Ответственный: Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Зимин А.А.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети	Декабрь 2022	Ответственный: Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Зимин А.А. Карелин М.В.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети	Апрель 2023	Ответственный: Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.

Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	Дети	Май 2023	Ответственный: Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Зимин А.А.
Фестиваль активного туризма «Чилим – 2023»	Дети	Август 2023	Ответственный: Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В. Зимин А.А.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2023	Ответственный: Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Карелин М.В. Зимин А.А.

«Гражданско-патриотическое воспитание»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах, посвященных	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

Великой Победе			
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др.).	Дети, родители, общественность	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог- организатор

организованных групп детей			Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
----------------------------	--	--	-------------------------------

Работа с родителями

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Родительские собрания	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	Родители (Законные представители)	В течение года	Данилюк И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие родителей в мероприятиях объединения	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

