

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  
« 30 » 08 20 23 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Станция туризма и экскурсий»  
 А.Г. Шумаков  
Приказ № 204  
« 01 » 09 20 23 г.

СОГЛАСОВАНО  
директор МБОУ СОШ №10 ККЮС



Воропаев В.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
на 2023-2024 учебный год  
по **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**(ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ**  
**ПРОГРАММЕ) «СПОРТИВНОЕ**  
**СКАЛОЛАЗАНИЕ»**  
для объединений  
**«Вертикаль», «Вертикаль 2»**  
**«туристско-краеведческой» направленности**

Возраст обучающихся – 7-14 лет

Срок реализации – 1 год

Автор – составитель:  
Артемьев Сергей Владиславович,  
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск  
2023

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Основные разделы программы</b>	<b>№ страницы</b>
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Календарно-тематический план	8
4	Воспитательная работа	17
5	Календарный учебный график	23
6	Учебно-методическое обеспечение	23
7	Список литературы	26
8	Приложение	29

## Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное скалолазание»
Руководитель	Артемьев Сергей Владиславович, педагог дополнительного образования
География реализации	МБОУ СОШ 10 ККЮС, г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 7 – 14 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></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;</li> <li>- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;</li> <li>- умение ставить цели и строить жизненные планы.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></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 скалолазанием на здоровье человека.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;</li> <li>- следовать на занятиях инструкциям педагога;</li> <li>- вносить коррективы в свою работу.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></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,</li> </ul>

### **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.

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.

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.

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

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное скалолазание» реализуется в МБОУ СОШ 10 ККЮС и адресована обучающимся 7-14 лет, готовым к командной работе, физическим нагрузкам и усвоению значительного теоретического материала. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа «Спортивное скалолазание» предназначена для работы с обучающимися в учреждении дополнительного образования, где каждый может на практике отработать свои умения и навыки.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности и интересы детей, запросы социума, материальные возможности семей обучающихся, конкретные условия учреждения, личный опыт педагога.

Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное скалолазание» имеет «туристско-краеведческую» **направленность**. Программа предусматривает приобретение навыков скалолазания на искусственном рельефе (скалодроме): обучение техники страховки, скалолазания, и приобретение обучающимися необходимых знаний, умений.

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

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

#### **Задачи**

##### **Образовательные:**

- овладеть базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания;
- сформировать высокий уровень личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни;
- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- развить познавательные, творческие способности обучающихся;
- достичь уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы.

##### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, реакцию; развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать потребность вести здоровый образ жизни.

### **Обучающиеся по программе**

Программа адресована детям в возрасте от 7-14 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

**Набор** детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей.

**Возраст обучающихся** -7-14 лет.

**Количество обучающихся** -12 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий** – групповая, индивидуальная.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий:** занятия для обучающихся 7-14 лет проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год. Продолжительность занятия 40 минут.

### **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.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. В процессе реализации рабочей программы по дополнительной общеобразовательной (дополнительной общеразвивающей программе) «Спортивное скалолазание» объединений «Вертикаль» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

#### **Личностные:**

- готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- умение ставить цели и строить жизненные планы.

#### **Познавательные УУД:**

- 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.

#### **Регулятивные УУД:**

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

#### **Коммуникативные УУД**

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

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут знать:**

- обзор развития скалолазания;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- базовую терминологию;
- особенности закаливания, режима дня скалолаза;
- особенности выполнения отдельных судейских обязанностей;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые техники движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки;
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию.

#### **будут уметь:**

- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- использовать усовершенствованные технические действия с руками и ногами;
- использовать различные способы передвижения на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, скальном рельефе;
- находить ошибки при выполнении упражнений;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- проводить строевые и порядковые упражнения.

#### **будут применять:**

- познавательную мотивацию и установку на продолжение образования.

### **Способы определения результативности**

Обязательным компонентом педагогического процесса является контроль, который имеет место на всех стадиях педагогического процесса.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень их мастерства. В конце каждого полугодия проходят соревнования, где отслеживаются педагогом умения и навыки, приобретенные обучающимися.

### **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.

Формой подведения итогов реализации 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 подготовки 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.

### Календарно-тематический план

п/п	Дата	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
				теория	практика	
1.	03.09.2023	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Беседа
2.	04.09.2023	Скалолазание - младший брат	2	1	1	Тестирование, зачет



		альпинизма				
3.	07.09.2023	Общесфизическая подготовка, ее цели и задачи	2	1	1	Тестирование, зачет
4.	10.09.2023	Этапы обучения движениям	2	-	2	Тестирование, зачет
5.	11.09.2023	Понятие сила	2	1	1	Тестирование, зачет
6.	14.09.2023	Понятие быстрота форма ее проявления и методы развития	2	1	1	Тестирование, зачет
7.	17.09.2023	Понятие выносливость	2	1	1	Тестирование, зачет
8.	18.09.2023	Подвижные игры и эстафеты	2	1	1	Тестирование, зачет
9.	21.09.2023	Понятие гибкости и ловкости	2	1	1	Тестирование, зачет
10.	24.09.2023	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
11.	25.09.2023	Определение понятия «спортивная техника»	2	1	1	Тестирование, зачет
12.	28.09.2023	Особенности гимнастической страховки – зачет	2	-	2	Тестирование, зачет
		<b>Итого за сентябрь</b>	<b>24</b>			
13.	01.10.2023	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2	2	-	Наблюдение в течение тренировочного процесса
14.	02.10.2023	Организация страховки и обеспечение безопасности на скалах	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
15.	05.10.2023	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2	Тестирование, зачет
16.	08.10.2023	Ориентирование в высокогорье.	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на

						соревнованиях
17.	09.10.2023	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
18.	12.10.2023	ОФП - Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
19.	15.10.2023	ОФП - Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
20.	16.10.2023	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
21.	19.10.2023	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
22.	22.10.2023	Основы и элементы техники выполнения упражнения	2	1	1	Наблюдение в течение тренировочного процесса
23.	23.10.2023	Тактическая подготовка, ее содержание приемы	2	1	1	Наблюдение в течение тренировочного процесса
24.	26.10.2023	Особенности верхней страховки – зачет	2	-	2	Тестирование, зачет
25.	29.10.2023	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
26.	30.10.2023	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
		<b>Итого за октябрь</b>	<b>28</b>			
26.	02.11.2023	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	Тестирование, зачет
28.	06.11.2023	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	-	Тестирование, зачет
27.	09.11.2023	Подвижные игры и эстафеты.	2	-	2	Тестирование, зачет
28.	12.11.2023	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
29.	13.11.2023	ОФП - Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
30.	16.11.2023	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
31.	19.11.2023	ОФП - Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
32.	20.11.2023	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов

33.	23.11.2023	Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.	2	1	1	Наблюдение в течение тренировочного процесса
34.	26.11.2023	Овладение техникой - знание законов физиологических, психологических процессов	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
35.	27.11.2023	Техника страховки	2	-	2	Тестирование, зачет
36.	30.11.2023	Контрольное лазание	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
		<b>Итого в ноябре</b>	<b>24</b>			
38.	03.12.2023	Единая всероссийская спортивная классификация разряды и звания	2	2	-	Тестирование, зачет
39.	04.12.2023	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
40.	07.12.2023	ОФП – Развитие скорости Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
41.	10.12.2023	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
42.	11.12.2023	ОФП - Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
43.	14.12.2023	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
44.	17.12.2023	Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки	2	1	1	Наблюдение в течение тренировочного процесса
45.	18.12.2023	Влияние техники на спортивный результат	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
46.	21.12.2023	Особенности нижней страховки – зачет	2	-	2	Тестирование, зачет
47.	24.12.	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание

	2023					соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
48.	25.12. 2023	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
49.	28.12. 2023	Контрольное лазание	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
		<b>Итого за декабрь</b>	<b>24</b>			
51.	11.01. 2024	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
52.	14.01. 2024	ОФП - Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
53.	15.01. 2024	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
54.	18.01. 2024	ОФП - Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
55.	21.01. 2024	Взаимосвязь технической, тактической, волевой, психологической подготовки скалолаза.	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
56.	22.01. 2024	Индивидуальные особенности спортивной техники	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
57.	25.01. 2024	Требование к страховочному снаряжению – зачет	2	-	2	Тестирование, зачет
58.	28.01. 2024	Учебные соревнования/ контрольное лазание	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях

59.	29.01.2024	Учебные соревнования/контрольное лазание	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		<b>Итого за январь</b>	<b>18</b>			
61.	01.02.2024	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
62.	04.02.2024	ОФП - Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
63.	05.02.2024	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
64.	08.02.2024	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
65.	11.02.2024	ОФП - Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
66.	12.02.2024	Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
67.	15.02.2024	Методы обучения целостный и расчлененный	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
68.	18.02.2024	Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Сдача зачета.	2	-	2	Тестирование, зачет
69.	19.02.2024	Краеведение	2	-	2	Тестирование, зачет
70.	22.02.2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
71.	25.02.2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на

						соревнованиях
71.	26.02. 2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
72.	29.02.	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		<b>Итого за февраль</b>	<b>26</b>			
72.	03.03. 2024	Восстановительные средства.	2	2	-	Тестирование, зачет
73.	04.03. 2024	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
74.	07.03. 2024	ОФП - Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
75.	11.03. 2024	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
76.	14.03. 2024	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
77.	17.03. 2024	Ориентирование - формы и знаки горного рельефа	2	1	1	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
78.	18.03 2024	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Тестирование, зачет
79.	21.03. 2024	Развитие технической подготовки	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
80.	24.03. 2024	Особенности нижней страховки	2	-	2	Тестирование, зачет
81.	25.03. 2024	Краеведение	2	-	2	Тестирование, зачет
82.	28.03. 2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности,

						результативности выступлений на соревнованиях
83.	31.03. 2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		<b>Итого за март</b>	<b>24</b>			
84.	01.04. 2024	Тактические действия в скалолазании	2	1	1	Наблюдение в течение тренировочного процесса
85.	04.04. 2024	Ориентирование-движение по заданному маршруту с картой	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
86.	07.04. 2024	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Тестирование, зачет
87.	08.04. 2024	ОФП – Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
88.	11.04. 2024	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
89.	14.04. 2024	ОФП – Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
90.	15.04. 2024	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
91.	18.04. 2024	Развитие технической подготовки	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
92.	21.04. 2024	Техника страховки опасность и предупреждение травматизма	2	-	2	Наблюдение в течение тренировочного процесса
93.	22.04. 2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на

						соревнованиях
94.	25.04. 2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
95.	28.04. 2024	Учебные соревнования	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
96.	29.04. 2024	Контрольное лазание	2	-	2	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
		<b>Итого за апрель</b>	<b>26</b>			
97.	02.05. 2024	ОФП - Развитие силы	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
98.	05.05. 2024	ОФП – Развитие гибкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
99	06.05. 2024	ОФП - Развитие скорости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
100	13.05. 2024	ОФП - Развитие ловкости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
101	16.05. 2024	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Тестирование, зачет
102	19.05. 2024	ОФП - Развитие выносливости	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
103	20.05. 2024	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
104	23.05. 2024	Тестирование и зачет технической подготовки	2	-	2	Тестирование, зачет
105	26.05. 2024	Особенности организации страховки на естественном рельефе. Сдача зачета.	2	-	2	Тестирование, зачет



106	27.05.2024	Составление схем маршрута.	2	-	2	Тестирование, зачет
107	30.05.2024	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
		<b>Итого за май</b>	<b>22</b>			
		<b>Итого</b>	<b>216</b>			

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное скалолазание» обучающие 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 14 лет, обучающихся в объединении «Вертикаль», 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 «Спортивное скалолазание» туристско-краеведческой направленности. Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Вертикаль», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

**Для обучающихся объединения «Вертикаль» дошкольного и мл. школьного возраста (5-10 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.

**Для обучающихся объединения «Вертикаль» среднего школьного возраста (11-14 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 объединении «Вертикаль» 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 216 часов 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 «Спортивное скалолазание», 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 «Спортивное

скалолазание» 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 общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

### **Основные направления воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединении «Феникс 3» 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).

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения, № группы</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
3 год обучения, учебная группа №1	03.09.2023	30.05.2024	36	216	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения, учебная группа №2	03.09.2023	30.05.2024	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, подчиненных 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.

## **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:

- беседа 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) «Спортивное скалолазание» объединения «Феникс 3» 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 = Extreme sports: 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. – 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 НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД			
Ключевые общеучрежденческие дела			
Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2023	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2023	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2024	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 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию	Дети	Март 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н.

Международного дня 8 Марта			Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой Войны	Дети	Май 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети	Июль 2024	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	Дети	Август 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
<b>Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия</b>			
«Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на горных дистанциях, скалолазанию, посвященный празднованию Дня города	Дети, родители	Сентябрь 2023	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	Дети, родители	Ноябрь 2023	Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети	Декабрь 2023	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Зимин А.А. Карелин М.В.
Городские	Дети	Февраль 2024	Ижицкая М.В.

соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества			Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В.
Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	Дети	Апрель 2024	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети	Апрель 2024	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 2024	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
Городское спортивно-массовое мероприятие «Туризм для всех»	Дети	Июнь 2024	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2024	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Карелин М.В. Зимин А.А.

<b>«Гражданско-патриотическое воспитание»</b>			
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах, посвященных Великой Победе	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
<p>Просветительская деятельность по истории города:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Проведение выездных экскурсий</li> <li>- Проведение экскурсий по памятным местам нашего города</li> <li>- Посещение краеведческого музея</li> </ul>	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Привлечение родителей,	Дети	В течение года	Директор, зам. директора



обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др.).			по УВР, Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
<b>Работа с родителями</b>			
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.