

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 «Спортивное скалолазание»  
детского объединения:**

**«Скалолаз-1»**

Срок реализации программы: 1 год  
Год обучения: третий  
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Автор – составитель:  
Сергеева Светлана Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск  
2022

## Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Календарно-тематическое планирование	6
3	Воспитательная работа	10
4	Календарный учебный график	15
5	Условия реализации программы	15
6	Список литературы	17
7	Приложение	19

## 1. Пояснительная записка

Полное наименование	Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Спортивное скалолазание»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна, педагог дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Туристско-краеведческая
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>- познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания;</li><li>- узнать способы самоорганизации и самоконтроля;</li><li>- освоить основы техники в скалолазании;</li><li>- изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;</li><li>- научиться самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;</li><li>- узнать способы элементарных правил выживания в природе;</li><li>- понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека;</li><li>- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.</li></ul> <p><b>Предметные</b></p> <p>Получат знания (будут знать) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- физическая культура и спорт в России;</li><li>- краткий обзор развития скалолазания;</li><li>- правила поведения и техники безопасности на</li></ul>

	<p>занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня;</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма;</li> <li>- скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.</li> </ul> <p>Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют требования физической подготовки;</li> <li>- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;</li> <li>- вносить коррективы в свою работу.</li> </ul> <p>Обучающиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать цель выполняемых действий;</li> <li>- адекватно оценивать правильность выполнения задания;</li> <li>- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;</li> <li>- работать индивидуально и в группе.</li> </ul>
<p>Формами обучения являются:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические и теоретические учебные занятия,</li> <li>- работа по индивидуальным планам,</li> <li>- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,</li> <li>- инструкторская и судейская практика,</li> <li>- походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы</li> </ul>
<p>Режим занятий:</p>	<p>Понедельник, среда, пятница. С 16-00 до 17-30.</p>

**Теоретическая подготовка** - преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**Общая физическая подготовка** - программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

**Техническая подготовка** - осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений.

**Инструкторская и судейская практика** - во-первых, дает представления о структуре, содержания тренировочного занятия, о структуре соревнований, а во-вторых, позволяет получить некоторый опыт инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и на соревнованиях.

### 3 год обучения

На третьем году обучения предусматривается увеличение времени, отводимого на технико-техническую и специальную подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, край.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности. Уметь использовать на учебном занятии, как отдельные упражнения специальные физической подготовки, так и их комплексы. Уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать скалолазные трассы и свои действия на трассе, умения обслуживать соревнования в качестве

рабочего, судьи, секретаря и др.

### 3. Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

Число	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика
05.09.	Скалолазание в России и Алтайском крае.	2	1	1
07.09.	Ориентирование	2	1	1
09.09.	ОФП - Развитие силы	2	1	1
12.09.	Техника лазания	2	1	1
14.09.	ОФП -Развитие скорости	2	1	1
16.09.	Техника страховки	2	1	1
19.09.	ОФП- Развитие ловкости	2	1	1
21.09.	Техника страховки	2	-	1
23.09.	ОФП -Развитие гибкости	2	1	1
26.09.	Техника лазания	2	-	1
28.09.	ОФП- Развитие выносливости	2	1	1
30.09.	Учебные соревнования	2	-	2
03.10	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки	2	1	2
05.10.	ОФП - Развитие силы	2	-	2
07.10.	Техника лазания	2	-	2
10.10.	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
12.10.	Техника страховки	2	-	2
14.10.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
17.10.	Техника страховки	2	-	2
19.10.	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
21.10.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
24.10.	Техника лазания	2	-	2
26.10.	Учебные соревнования	2	-	2
28.10.	Учебные соревнования	2	-	2
04.11.	Правила соревнований, их организация и	2	1	2

	проведение.			
07.11.	ОФП - Развитие силы	2	-	2
09.11.	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
11.11.	Техника лазания	2	-	2
14.11.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
16.11.	Техника страховки	2	-	2
18.11.	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
21.11.	Техника лазания	2	-	2
23.11.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
25..11	Техника страховки	2	-	2
28.11.	Краеведение	2	-	2
30.11.	Учебные соревнования	2	-	2
02.12.	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2	1	2
05.12.	ОФП - Развитие силы	2	-	2
07.12.	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
09.12.	Техника лазания	2	-	2
12.12.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
14.12.	Техника страховки	2	-	2
16.12.	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
19.12.	Техника лазания	2	-	2
21.12.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
23.12.	Техника страховки	2	-	2
26.12.	Учебные соревнования.	2	-	2
28.12.	Учебные соревнования	2	-	2
04.01.	Самоконтроль спортсмена	2	1	2
06.01.	ОФП - Развитие силы	2	-	2
09.01	Техника лазания	2	-	2
11.01.	ОФП -Развитие скорости	2	-	2

13.01.	Техника страховки	2	-	2
16.01.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
18.01.	Техника лазания	2	-	2
20.01.	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
23.01.	Техника страховки	2	-	2
25.01.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
27.01.	Учебные соревнования.	2	-	2
30.01.	Учебные соревнования	2	-	2
01.02.	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании	2	1	1
03.02.	ОФП - Развитие силы	2	-	2
06.02.	Техника лазания	2	-	2
08.02.	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
10.02.	Техника страховки	2	-	2
13.02.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
15.02.	Техника лазания	2	-	2
17.02.	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
20.02.	Техника страховки	2	-	2
22.02.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
24.02.	Учебные соревнования.	2	-	2
27.02.	Учебные соревнования.	2	-	2
01.03.	Тактические действия в скалолазании.	2	1	2
03.03.	Ориентирование	2	-	2
06.03.	ОФП –Развитие силы	2	-	2
10.03.	Техника лазания	2	-	2
13.03.	ОФП –Развитие скорости	2	-	2
15.03.	Техника страховки	2	-	2
17.03.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2



20.03.	Техника лазания	2	-	2
22.03.	ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
24.03.	Техника страховки	2	-	2
27.03.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
29.03.	Учебные соревнования	2	-	2
03.04.	Тактические действия в скалолазании.	2	1	2
05.04.	Ориентирование	2	-	2
07.04.	ОФП –Развитие силы	2	-	2
10.04.	Техника лазания	2	-	2
12.04.	ОФП –Развитие скорости	2	-	2
14.04.	Техника страховки	2	-	2
17.04.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
19.04.	Техника лазания	2	-	2
21.04.	ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
24.04.	Техника страховки	2	-	2
26.04.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
28.04.	Учебные соревнования	2	-	2
03.05.	ОФП - Развитие силы	2	-	2
05.05.	Техника лазания	2	-	2
10.05.	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
12.05.	Техника страховки	2	-	2
15.05.	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
17.05.	Техника лазания	2	-	2
19.05.	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
22.05.	Техника страховки	2	-	2
24.05.	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
26.05.	Ориентирование	2	-	2
29.05.	Краеведение	2	-	2
31.05.	Учебные соревнования	2	-	2

	всего	216	16	200
--	-------	-----	----	-----

### 3. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 18 лет, обучающихся в объединении «Скалолаз-1», 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 «Скалолаз-1», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

**Для обучающихся объединения «Скалолаз-1» среднего школьного возраста (7-18 лет):**

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

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

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

доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### **Задачи Программы:**

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

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

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

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

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

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

Процесс воспитания в объединении «Скалолаз-1» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических

особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.

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

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

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

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

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

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы 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: «Работа с родителями», «Краевые, окружные, городские, культурно-массовые мероприятия», «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 «Скалолаз-1» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

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

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

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

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

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

### **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
3 год обучения, группа № 1	05.09.2022	31.05.2023	36	216	216	3 раза в неделю, по 2 часа

## **5. Условия реализации программы.**

**Кадровое обеспечение** - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

### **Информационное обеспечение:**

- видео записи (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.

### **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.

### **Бивуачное оборудование:**

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

## **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 1**

**План воспитательной работы объединения «Скалолаз-1»  
на 2022-2023 учебный год  
«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»**

<b>Дела</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
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, посвященные Дню России	Дети	Июнь 2023	Ижицкая М.В. 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.
Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	Дети, родители	Ноябрь 2022	Ответственный: Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А.

			Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В.
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 на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2023	Ответственный: Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В.
Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	Дети	Апрель 2023	Ответственный: Хорина М.Ф. 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 2023	Ответственный: Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный	Дети	Май 2023	Ответственный: Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко

празднованию Победы в ВОВ			О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Зимин А.А.
Городское спортивно-массовое мероприятие «Туризм для всех»	Дети	Июнь 2023	Ответственный: Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В. 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.
II этап Кубка Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Дети	Январь 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»**

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время</b>	<b>Ответственные</b>
---------------------------------------	------------------------------	----------------------------------	----------------------

		<b>проведения</b>	
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 Великой Победе	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
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	Дети, родители, общественность	В течение года	Директор, зам. директора по УВР,

организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др.).			Педагог-организатор 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, Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

### Работа с родителями

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</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.

