

**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 | **Личностные**  - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания;  - узнать способы самоорганизации и самоконтроля;  - освоить основы техники в скалолазании;  - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;  - научиться самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;  - узнать способы элементарных правил выживания в природе;  - понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека;  - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.  **Предметные**  Получат знания (будут знать) по темам:  - физическая культура и спорт в России;  - краткий обзор развития скалолазания;  -правила поведения и техники безопасности на занятиях;  - одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня;  -краткие сведения о строении и функциях организма;  -скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.  Овладеют средствами воспитания основных фи­зических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);  - выполнят требования физической подготовки;  - способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.  **Метапредметные**  Обучающиеся научатся:  - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;  - вносить коррективы в свою работу.  Обучающиеся получат возможность научиться:  - понимать цель выполняемых действий;  - адекватно оценивать правильность выполнения задания;  - первоначальным умением и навыкам в скалолазании;  - работать индивидуально и в группе. |
| Формами обучения являются: | - практические и теоретические учебные занятия,  - работа по индивидуальным планам,  - участие в соревнованиях, товарищеских встречах,  - инструкторская и судейская практика,  -походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы |
| Режим занятий: | Понедельник, среда, пятница. С 08-00 до 09-30. |

**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 окончанию 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 | Практ |
| 1. | 05.09. | Скалолазание в России и Алтайском крае. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | 07.09. | Ориентирование | 2 | 1 | 1 |
| 3. | 09.09. | ОФП - Развитие силы | 2 | 1 | 1 |
| 4. | 12.09. | Техника лазания | 2 | 1 | 1 |
| 5. | 14.09. | ОФП -Развитие скорости | 2 | 1 | 1 |
| 6. | 16.09. | Техника страховки | 2 | 1 | 1 |
| 7. | 19.09. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | 1 | 1 |
| 8. | 21.09. | Техника страховки | 2 | - | 1 |
| 9. | 23.09. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | 1 | 1 |
| 10. | 26.09. | Техника лазания | 2 | - | 1 |
| 11. | 28.09. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | 1 | 1 |
| 12. | 30.09. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 13. | 03.10 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки | 2 | 1 | 2 |
| 14. | 05.10. | ОФП - Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 15. | 07.10. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 16. | 10.10. | ОФП -Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 17. | 12.10. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 18. | 14.10. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 19. | 17.10. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 20. | 19.10. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 21. | 21.10. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 22. | 24.10. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 23. | 26.10. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 24. | 28.10. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 25. | 04.11. | Правила соревнований, их организация и проведение. | 2 | 1 | 2 |
| 26. | 07.11. | ОФП - Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 27. | 09.11. | ОФП -Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 28. | 11.11. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 29. | 14.11. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 30. | 16.11. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 31. | 18.11. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 32. | 21.11. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 33. | 23.11. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 34. | 25..11 | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 35. | 28.11. | Краеведение | 2 | - | 2 |
| 36. | 30.11. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 37. | 02.12. | Основы методики обучения и тренировки скалолазов | 2 | 1 | 2 |
| 38. | 05.12. | ОФП - Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 39. | 07.12. | ОФП -Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 40 | 09.12. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 41 | 12.12. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 42. | 14.12. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 43. | 16.12. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 44. | 19.12. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 45. | 21.12. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 46. | 23.12. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 47. | 26.12. | Учебные соревнования. | 2 | - | 2 |
| 48. | 28.12. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 49. | 04.01. | Самоконтроль спортсмена | 2 | 1 | 2 |
| 50. | 06.01. | ОФП - Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 51. | 09.01 | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 52. | 11.01. | ОФП -Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 53. | 13.01. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 54. | 16.01. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 55. | 18.01. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 56. | 20.01. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 57. | 23.01. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 58. | 25.01. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 59. | 27.01. | Учебные соревнования. | 2 | - | 2 |
| 60. | 30.01. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 61. | 01.02. | Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и зва­ния в скалолазании | 2 | 1 | 1 |
| 62. | 03.02. | ОФП - Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 63. | 06.02. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 64. | 08.02. | ОФП -Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 65. | 10.02. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 66. | 13.02. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 67. | 15.02. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 68. | 17.02. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 69. | 20.02. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 70. | 22.02. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 71. | 24.02. | Учебные соревнования. | 2 | - | 2 |
| 72. | 27.02. | Учебные соревнования. | 2 | - | 2 |
| 73. | 01.03. | Тактические действия в скалолазании. | 2 | 1 | 2 |
| 74. | 03.03. | Ориентирование | 2 | - | 2 |
| 75. | 06.03. | ОФП –Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 76. | 10.03. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 77. | 13.03. | ОФП –Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 78. | 15.03. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 79. | 17.03. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 80. | 20.03. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 81. | 22.03. | ОФП –Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 82. | 24.03. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 83. | 27.03. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 84. | 29.03. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 85. | 03.04. | Тактические действия в скалолазании. | 2 | 1 | 2 |
| 86. | 05.04. | Ориентирование | 2 | - | 2 |
| 87. | 07.04. | ОФП –Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 88. | 10.04. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 89. | 12.04. | ОФП –Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 90. | 14.04. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 91. | 17.04. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 92. | 19.04. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 93. | 21.04. | ОФП –Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 94. | 24.04. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 95. | 26.04. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 96. | 28.04. | Учебные соревнования | 2 | - | 2 |
| 97. | 03.05. | ОФП - Развитие силы | 2 | - | 2 |
| 98. | 05.05. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 99. | 10.05. | ОФП -Развитие скорости | 2 | - | 2 |
| 100. | 12.05. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 101. | 15.05. | ОФП- Развитие ловкости | 2 | - | 2 |
| 102. | 17.05. | Техника лазания | 2 | - | 2 |
| 103. | 19.05. | ОФП -Развитие гибкости | 2 | - | 2 |
| 104. | 22.05. | Техника страховки | 2 | - | 2 |
| 105. | 24.05. | ОФП- Развитие выносливости | 2 | - | 2 |
| 106. | 26.05. | Ориентирование | 2 | - | 2 |
| 107. | 29.05. | Краеведение | 2 | - | 2 |
| 108. | 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-2», 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-2», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

**Для обучающихся объединения «Скалолаз-2» 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, залогу 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 залогу 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 объединений.

Процесс воспитания в объединении «Скалолаз-2» 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 менееодного 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-2» 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.

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

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

**4. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения, № группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количест во учебные дни | Количест во учебные часы | Режим занятий |
| 3 год обучения, группа № 2 | 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. Байковкий 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](http://vossta.ru/metodicheskie-ukazaniya-po-vipolneniyu-kontrolenih-rabot-sopro.html) /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 c. |
| 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. Синицын 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 /ЛиннХилл. - 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](http://vossta.ru/metodicheskie-ukazaniya-po-ih-vipolneniyu-uvajaemij-student-me-v2.html). – 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](http://vossta.ru/metodicheskie-ukazaniya-po-ih-vipolneniyu-uvajaemij-student-me-v2.html). – М.: ФСР, 2006.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**План воспитательной работы объединения «Скалолаз-2»**

**на 2022-2023 учебный год**

**«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дела** | **Целевая аудитория** | **Ориентировочное время проведения** | **Ответственные** |
| Мероприятия, посвященные профилактике ПДД | Дети | Сентябрь 2022 | Данилюк И.А.  Ижицкая М.В.  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери | Дети | Ноябрь 2022 | Ижицкая М.В.  Нестеренко О.В. |
| Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза | Дети, родители | Декабрь 2022 | Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества | Дети | Февраль 2023 | Ижицкая М.В.  Нестеренко О.В.  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Викторина «МЫ ЗНАЕМ – МЫ ПОМНИМ!», посвященная дню памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества. | Дети | Февраль 2023 | Ижицкая М.В.  Нестеренко О.В.  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта | Дети | Март 2023 | Ижицкая М.В.  Нестеренко О.В.  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой  войны | Дети | Май 2023 | Ижицкая М.В.  Нестеренко О.В.  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Мероприятия, 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 празднованию Победы в ВОВ | Дети | Май 2023 | Ответственный:  Карелин М.В.  Шумаков А.Г.  Данилюк И.А.  Нестеренко О.В.  Ижицкая М.В.  Хорина М.Ф.  Зимин А.А. |
| 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 | Август2023 | 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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дела, события, мероприятия** | **Целевая аудитория** | **Ориентировочное время проведения** | **Ответственные** |
| Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества | Дети | В течение года | Педагог- организатор  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы | Дети | В течение года | Педагог- организатор  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах, посвященных 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 организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др.). | Дети, родители, общественность | В течение года | Директор,  зам. директора по УВР,  Педагог- организатор  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |
| Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей | Дети | В течение года | Директор,  зам. директора по УВР,  Педагог- организатор  Сергеева С.Н.  Иванова Н.В. |

**Работа с родителями**

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