



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МКУ «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция туризма и экскурсий»

Рассмотрено  
на методическом совете  
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»  
30 августа 2021 года

Обсуждено и одобрено  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»  
30 августа 2021 года

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 Данилюк И.А.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО  
«Станция туризма и экскурсий»  
 Шумаков А.Г.  
Приказ № 147 от 01 сентября 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программе «Спортивное скалолазание»**

детских объединений:

**«Вертикаль - 1», «Вертикаль - 2»**

Срок реализации программы: 1 год  
Год обучения: первый  
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

составитель:  
**Артемьев Сергей Владиславович**  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Рубцовск, 2021

## Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Календарно-тематическое планирование	4
3	Содержание программы	8
4	Воспитательная работа	13
5	Календарный учебный график	18
6	Условия реализации программы	18
7	Список литературы	20
8	Приложение	22

## 1. Пояснительная записка

<b>Направленность</b>	Туристско-краеведческая
<b>Уровень</b>	Спортивно-оздоровительный
<b>Особенности организации</b>	216 часов в год, 6 часов в неделю
<b>Цель</b>	создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.
<b>Задачи</b> на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<p><b>1. Оздоровительная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понятия «Здоровье» и здоровый образ жизни через регулярные занятия скалолазанием;</li> <li>- совершенствование физического развития.</li> </ul> <p><b>2. Образовательная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания;</li> <li>- формирование высокого уровня личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни;</li> <li>- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся;</li> <li>- достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;</li> </ul> <p><b>3. Воспитательная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;</li> <li>- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.</li> </ul>
<b>Формы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические и теоретические учебные занятия,</li> <li>- работа по индивидуальным планам,</li> <li>- участие в соревнованиях,</li> </ul>

	товарищеских встречах, - походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы
<b>Режим занятий</b>	Объединение «Вертикаль –1» понедельник 9:00-10:30 четверг 9:00-10:30 воскресенье 9:00-10:30 Объединение «Вертикаль - 2» Понедельник 15:00 -16:30 четверг 15:00 -16:30 воскресенье 15:00 -16:30

### Календарно-тематическое планирование первого года обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
<b>Сентябрь</b>	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
	Ориентирование. Участие в соревнованиях	4	2	2
	ОФП - Развитие силы	3	1	2
	ОФП -Развитие скорости	2	1	1
	ОФП- Развитие ловкости	2	1	1
	ОФП -Развитие гибкости	3	1	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	1	1
	Техника лазания	4	1	3
	Техника страховки	2	1	1
<b>Октябрь</b>	Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1	-
	Скалолазное снаряжение.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3

	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
<b>Ноябрь</b>	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	1	-	1
	Участие в соревнованиях/контрольное лазание	8	-	8
	Краеведение	1	1	-
<b>Декабрь</b>	Гигиена ,режим дня	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	5	-	5
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2

	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
<b>Январь</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования/ контрольное лазание	6	-	6
<b>Февраль</b>	Самоконтроль спортсмена.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2
	Учебные соревнования /контрольное лазание	4	-	4
<b>Март</b>	Ориентирование	4	-	4
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2

	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования/контрольное лазание	3	-	3
<b>Апрель</b>	ОФП – Развитие силы	2	-	2
	ОФП –Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования/контрольное лазание	7		7
<b>Май</b>	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	4	-	4
	ОФП -Развитие гибкости	3	-	3
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	5	-	5
	Техника страховки	2	-	2
	Ориентирование	2	-	2
	Краеведение	1	-	1

<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>
--------------	------------	-----------	------------

## **Содержание программы первого года обучения**

### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания и формирование образа практики скалолазания.

### **1. Темы для теоретической подготовки:**

**1.1. Физическая культура и спорт в России (Сентябрь - 1 ч.)** Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

**1.2. Краткий обзор развития скалолазания в России (Октябрь-1 ч.)** Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

**1.3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (Сентябрь - 1 ч.)** Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Сентябрь.

**1.4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием (Ноябрь - 1 ч.)** Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

**1.5. Гигиена, режим дня (Декабрь - 1 ч.)** Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

**1.6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. (Январь – 1 ч.)** Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

**1.7. Скалолазное снаряжение (Октябрь - 1 ч.)** Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

**1.8. Самоконтроль спортсмена (Февраль – 1 ч.)** Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

**2. Общая физическая подготовка ( Сентябрь –Май) - 80 ч.** В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить учащихся воспитывать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

**2.1. Воспитание силы – 20 ч.** Осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

**2.1.1. для мышцы рук (примеры упражнений):4 часа**

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

**2.1.2. для мышц ног (примеры упражнений):4 часа**

- 1) Приседание;



- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

**2.1.3. для мышц брюшного пресса (примеры упражнений): 4 часа**

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

**2.1.4. для мышц спины (примеры упражнений): 4 часа**

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног, и другие упражнения.

**2.1.5. для всех групп мышц (примеры упражнений): 3 часа**

- 1) лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) лазание на траверсе.

**2.1.6. В теоретическом блоке, изучаются темы: Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. - 1 час**

**2.2. Быстрота - 19 ч.** Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

**2.2.1. Бег на короткие дистанции; 4 часа**

**2.2.2. Прыжки в высоту, в длину; 4 часа**

**2.2.3. Многоскоки на двух ногах; 4 часа**

**2.2.4. Прыжки на скакалки; 3 часа**

**2.2.5. Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) и др.-3 часа**

**2.2.6. В теоретическом блоке, изучаются темы: Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. 1 час.**

**2.3. Выносливость - 20 ч.** Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

**2.3.1. Общая выносливость** воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений): **10 часов**

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;

**2.3.2. Силовая выносливость** воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений): **9 часов**

- лазания трасс с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

**2.3.3. В теоретическом блоке, изучаются темы: Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. 1 час**

**2.4. Гибкость - 20 ч.**

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

#### 2.4.1. Примерные упражнения – 19 часов:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спины.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.-1 час

#### **2.5. Ловкость или координация – 20 ч.**

Воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Координационные способности. Понятие ловкости.-1 час

#### **3. Техническая подготовка.**

##### **3.1. Техника лазания - 37 ч.**

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

##### **3.1.1. Техника работы рук . 9 часов**

- 1) С крестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
- 2) Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

##### **3.1.2. Хватов руками: 9 часов**

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая

нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя хват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

### **3.1.3. Техника работы ног - 9 часов**

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения

этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упрутся на обе стороны.

### **3.2. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: 9 часов**

3.2.1. Передвижение вверх.

3.2.2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3.2.3. Передвижения лазанием вниз.

3.2.4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

3.2.5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

3.2.6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. -1 час

**3.3. Техника страховки (Сентябрь - Май) 17 ч.** Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

3.3.1. Обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой; -5 часов

3.3.2. Обучение страховки с верхней веревкой; -6 часов

3.3.3. Обучения само страховки (правильное падение). -6 часов.

3.3.4. В теоретическом блоке, изучаются темы: Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой -1 час.

**4. Краеведение (Сентябрь – Май) – 8 ч.** Принимать участие в эколого-краеведческих мероприятиях МБУ ДО « Станция туризма и экскурсий»

**5. Ориентирование (Сентябрь – Май) - 10 ч.** Определение сторон горизонта по карте, на местности по местным признакам по солнцу, часам, звездам. Определение расстояния по карте, определение азимута теория. Сентябрь. 2 ч. Определение своего местонахождения, составление плана местности. Движение по заданному маршруту с картой практика. Март. 4 ч. Составление схем маршрута. Движение по азимуту. Практика. Май. 4 ч.

**6. Учебные соревнования (Сентябрь - Май 36 ч.)** Участие в соревнованиях: Обязательное минимальное количество

соревнований за учебный год – 5 ч.

Городские соревнования по ориентированию. Сентябрь. 8 ч.

Городские соревнования по скалолазанию. Октябрь. 8 ч.

## **Воспитательная работа**

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 14 лет, обучающихся в объединениях «Вертикаль1, Вертикаль2», 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 объединений «Вертикаль1, Вертикаль2» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

### **Для младшего 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 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) 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;

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

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

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

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

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

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

Процесс воспитания в объединениях «Вертикаль1», «Вертикаль2» 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, игры, сборы, мастер-классы, конкурсы, соревнования, экскурсии), 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 объединениях «Вертикаль1», «Вертикаль2» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

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

*Включает в себя:*

- 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.**

*Включает в себя:*

- 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.**

*Включает в себя:*

- 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.**

*Включает в себя:*

- 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.**

*Включает в себя:*

- 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;

**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).

### **Календарный учебный график**

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебные дни	Количество учебные часы	Режим занятий
1 год обучения, группа	01.09.2021	30.05.2022	36	216	216	3 раза в неделю, по 2 часа

### **Условия реализации программы.**

**1. 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.

**2. 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;

**3. 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. 2001-2005г. 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 указание](#) /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:

1. 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>
2. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца
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. - 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 студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2014.
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9- 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург.
6. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003.
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 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

8. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017.

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

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

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

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

13. 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>

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

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

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

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

#### **Для обучающихся:**

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

2. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1998

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.

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### План воспитательной работы объединений «Вертикаль 1, 2» на 2021 -2022 учебный год «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2021	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Артемьев С.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Артемьев С.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Артемьев С.В.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Артемьев С.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети, общественность	Июнь	Шумаков А.Г. Артемьев С.В.

#### Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Первенство города по скалолазанию на естественном рельефе. Трудность.	Дети, родители	Сентябрь 2021	Директор Методисты Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
«Горный фестиваль» по скалолазанию	Дети, родители	Октябрь 2021	Директор Методисты Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

			Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс» 1 этап.	Дети	Октябрь 2021	Лугинина О.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П Артемьев С.В.
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золотая осень», посвященные «Дню учителя»	Дети	Октябрь 2021	Директор Методисты Артемьев С.В.
Городской туристско - краеведческий слет «Родина моя - Алтай»	Дети	Октябрь 2021	Директор Методисты Артемьев С.В.
Школа безопасности и спасательные работы г. Барнаул	Дети	Октябрь 2021	Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма, краеведения. «Алтай» Красоткина Д.А.
Клубные Открытый турнир по скалолазанию, посвященного «Дню спасателя»	Дети	Ноябрь 2021	АРСО ПОО «Патриот плюс» Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Артемьев С.В.
Сибирский Федеральный округ по скалолазанию г. Новосибирск	Дети	Декабрь 2021	ФСР г. Новосибирск Брагина Д.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Артемьев С.В.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина –	Дети	Декабрь 2021	Директор Методисты Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.

боулдеринг)			
Соревнования по скалолазанию на приз «Деда Мороза»	Дети	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Сергеев В.П. Иванова Н.В. Артемьев С.В.
Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2022	Директор Методисты Артемьев С.В.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети	Март 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс» 2 этап	Дети	Февраль 2022	Лугинина О.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Г. Бийск Боулдеринг	Дети	Март 2022	Фотиев И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2022	Шумаков А.Г. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс» 3 этап	Дети	Апрель 2022	Лугинина О.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П Артемьев С.В.



Первенства и Чемпионат Алтайского края по скалолазанию Барнаул. Трудность, скорость.	Дети	Май 2022	Федерация скалолазания Алтайского края Киреева М.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ	Дети	Май 2022	Директор Методисты Артемьев С.В.
Соревнования на учебно-тренировочных сборах по скалолазанию ДОЛ лагерь «Чайка»	Дети	Июнь 2022	Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	Дети	Август 2022	Директор Методисты Артемьев С.В.

**«Гражданско-патриотическое воспитание»**

<b>Дела, события, мероприятия</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Ориентировочное время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагог-организатор Артемьев С.В.
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагог-организатор Артемьев С.В.
Участие в	Дети	В течение года	Педагог-

патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах, посвященных Великой Победе			организатор Артемьев С.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 Артемьев С.В.
Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Артемьев С.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	Данилюк И.А. Артемьев С.В.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	Родители (Законные представители)	В течение года	Данилюк И.А. Артемьев С.В.
Проведение индивидуальных	Родители (Законные	В течение года	Артемьев С.В.

консультаций с родителями	представители)		
Участие родителей в мероприятиях объединения	Родители (Законные представители)	В течение года	Артемьев С.В.