

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»**

детского объединения:

«Феникс-1»

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

составитель:

Иванова Наталья Викторовна
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Рубцовск, 2021

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Календарно тематический план	6
4	Содержание календарно тематического плана	8
5	Воспитательная работа	14
6	Календарно учебный график	19
7	Условия реализации программы	20
8	Методическое обеспечение программы	21
9	Список литературы	25
10	Приложение 1	27

1. Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное скалолазание»
Руководитель	Иванова Наталья Викторовна 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); - выполняют 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 получают возможность научиться: - понимать цель выполняемых действий; - адекватно оценивать правильность выполнения задания; - первоначальным умением и навыкам в скалолазании; - работать индивидуально и в группе.
--	--

2. Пояснительная записка

Направленность	Туристско-краеведческая
Вид	Программа «Спортивное скалолазание»
Уровень	Спортивно-оздоровительный
Особенности организации	216 часов в год, 6 часов в неделю
Цель	создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.
Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	1. Оздоровительная задача - формирование понятия «Здоровье» и здоровый образ жизни через регулярные занятия скалолазанием; - совершенствование физического развития. 2. Образовательная задача - овладение базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания; - формирование высокого уровня личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся; - достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; 3. Воспитательная задача - воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; - воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.
Формы	- практические и теоретические учебные занятия, - работа по индивидуальным планам, - участие в соревнованиях,

	товарищеских встречах, - походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы
Режим занятий	Объединение «Феникс - 3» Понедельник, среда, пятница: 08:00- 10:00.

3.Календарно-тематическое планирование пятого года обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Виды соревнований по скалолазанию	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	-
	Основы техники лазания	2	2	-
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2		
	Сдача зачета	2	-	2
Октябрь	Правила соревнований	2	2	-
	Ориентирование на местности	2	-	2
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
Ноя	Правила и техника безопасности на тренировках	2	2	-

	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
Декабрь	Снаряжение скалолаза	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Зачеты, экзамены	2	-	2
Январь	Морально-волевые качества спортсмена	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2

	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
Февраль	Гигиена, режим, питание спортсмена	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
Март	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Сдача зачета	2	-	2
	Основы техники скалолазания	2	2	-
	Ориентирование на местности	2	-	2
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
Апрель	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2

	лазания на скорость			
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Зачеты, экзамены	2	-	2
Май	Основы психологической подготовки спортсмена	2	-	2
	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на трудность	2	-	2
	Изучение и совершенствование техники лазания на скорость	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Специальная физическая подготовка	2	-	2
	Общая физическая подготовка	2	-	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2
	Зачеты, экзамены	2	-	2
	Итого	216	20	196

4.Содержание календарно тематического плана пятого года обучения.

Задачи:

- поддержание уровня функциональной подготовки, позволяющей осваивать сложные техники скалолазания;
- совершенствование средств и методов физической подготовки, с учетом повышения требований к силовым качествам спортсмена;
- овладение сложными техниками скалолазания, обеспечивающих личные достижения спортивных результатов;
- овладение основами тактики в скалолазании;
- формирование опыта соревновательного опыта;
- формирование индивидуальной стратегии обучения и подготовки

1.Виды соревнований по скалолазанию. (Сентябрь-2ч.) Соревнования могут проходить на скалах и искусственном рельефе. Соревнования по скалолазанию проводятся личные и лично-командные по следующим видам:

Соревнования на трудность:

- а) индивидуальное лазание с нижней и комбинированной страховкой,
- б) «боулдеринг» - серия коротких трудных трасс,
- в) «дуэль» - парные соревнования на трудность по одинаковым трассам.

Соревнования на скорость с верхней страховкой:

- а) индивидуальное лазание,
- б) парная гонка.

Соревнования на трудность и скорость могут проходить на открытых и закрытых трассах.

2. Правила соревнований по скалолазанию. (Октябрь-2ч.)

Участники соревнований. Трассы соревнований. Зона изоляции и транзита. Ознакомление участников с трассой. Прекращение попытки на трассе. Дисквалификация участников.

Определение результатов.

3. Правила и техника безопасности на тренировку. (Ноябрь-2 ч.) Требования к одежде, обуви, внешнему виду на тренировке. Требования к личному и групповому снаряжению. Поведение спортсмена во время занятий.

4. Снаряжение скалолаз. (Декабрь-2ч.)

Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

5. Морально-волевые качества спортсмена. (Январь-2ч.)

Характер волевых усилий скалолаза крайне разнообразен:

Волевые усилия при напряжении внимания. Волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать утомление. Волевые усилия, направленные на преодоление страха, боязни срыва, неуверенности. Волевые усилия, необходимые для подготовки к старту. Волевые усилия, обеспечивающие высокую помехоустойчивость, защиту от внешних раздражителей.

6. Гигиена, режим, питание спортсмена. (Февраль-2 ч.)

Режим дня. Режим питания. Утренняя гигиеническая зарядка. Закаливание. Требование к одежде, обуви, индивидуальному спортивному инвентарю. Подготовка мест для занятий.

Причины травм при занятиях и их профилактика.

7. Планирование тренировочного процесса. (Март-2ч.)

Система планирования тренировок спортсмена: многолетняя, годовая, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.

Учет содержания и объема проделанной работы. Анализ результатов тренировки, контрольные испытания. Организация и методика проведения тренировочного занятия.

8. Врачебный контроль, самоконтроль. (Апрель-2ч.)

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, потоотделение. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Понятие о переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.

9. Основы техники лазания. (Сентябрь-2ч.) Техника лазания по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания на потолке. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Оценка эффективности техники лазания – результаты, показанные на соревнованиях высокого ранга – первенство области, России, мира.

10. Основы психологической подготовки. (Май-2ч.)

Аутогенная тренировка. Методика расслабления. Психорегулирующая тренировка.

Успокаивающая часть. Расслабляющая часть.

Психотехнические игры в спорте. Тренировка внимания.

Тренировка развития воображения. Регуляция психофизических состояний.

11. Зачеты, экзамены (Сентябрь-май-18ч.) Практический экзамен по страховке.

Зачеты по темам теоретических занятий в виде бесед.

Практическая часть

12. Общая физическая подготовка (Сентябрь-октябрь-48ч.)

Способы разминки. В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки.

Время на разминку 15-20 минут. Ряд общеразвивающих упражнений (наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища). Можно использовать при любой направленности занятия.

Очередность подготовки к основной работе лучше начать с тех мышц, на которые не будет падать нагрузка при выполнении основных упражнений. Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин), бег на лыжах (5-10 км), плавание – изучение плавания различными способами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Маховые и круговые движения руками. Сгибание и разгибание рук, одновременные и последовательные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в висах и упорах).

Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных исходных положениях ног, с различными движениями руками. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики.

Упражнения для ног. Маховые и медленные движения согнутой и прямой ноги из различных исходных положений в разных направлениях. Упражнения с предметами: набивной мяч, гантели. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревне через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол со специальными не требующих координации движений. Легкая атлетика.

Туризм, приобретение навыков походной жизни. Правила поведения в походе. Требования к участникам. Используемое снаряжение: групповое, личное. Укладка рюкзака, разведение костра, приготовление пищи, установка палаток.

13. Ориентирование на местности. (Октябрь, апрель-4ч.) Ориентирование в высокогорье, ориентирование на горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа. (вершин, рек, ледников, перевалов,) по выбору направления пути.

Формы и знаки горного рельефа. Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье- 2 часа; март.

Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту 4 часа; апрель -май.

14. Страховка, самостраховка, работа с веревкой. (Сентябрь-май-18 ч.) Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка способом «коромысло». Изучение узлов, работа с веревкой (проводник, восьмерка, прямой, булинь, стремя, штоковый, срединный). Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки.

15. Специальная физическая подготовка. (Сентябрь-май-18ч.) Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании.

15.1 Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на перекладине, большом зацепе с отягощением 80% от макс. 8-10 подходов, по 4-8 раз в подходе, пауза отдыха между подходами 3-4 мин.

15.2. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) с отягощением 60% от макс. 10 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Угол сгибания у к 45, 90, 120 градусов. Висеть обязательно до полной усталости рук или пальцев (что вперед разогнется) в зависимости от цели. Это регулируется толщиной зацепа. Висеть на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдыхать, опустив зацепы, можно не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Развитие силы пальцев рук. Используются кистевые эспандеры, висы на зацепах различной толщины, накручивание груза на палке.

15.3. Упражнение для мышц пресса: Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) перед собой, вправо, влево. Удержание уголка на перекладине, лежа на спине, упор на локти, махи ногами.

15.4. Упражнения для развития силы ног: Приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Приседания с отягощением 80% от макс. 4-6 раз, 8-10 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин. Отягощение для первого года обучения не используется или в небольших количествах. Упражнения выполняются в основном с собственным весом Прыжок в длину после спрыгивания.

«Переправа» (15 м), бег «по кочкам» (20 м), бег 30 м с ходу, бег 3000 м.

16. Изучение и совершенствование техники лазания на трудность (Сентябрь-май -36ч)

16.1. Методика совершенствования технических приемов на трудность. Перед лазанием на трудность разминка на простом рельефе (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту), на равновесие, гибкость, придумывание различных вариантов.

Перед каждым подходом изучение и запоминание трассы. Расстояние между зацепами нормальное, зацепы сначала большие, несколько вариантов прохождения, постепенно (по мере усвоения) величина зацепов уменьшается.

Большое внимание уделяется работе ног: подшагивание на трении, широкие шаги с накатыванием, смена ног на опоре, поза «лягушки», поддержка равновесия второй ногой.

Средняя скорость при лазании на трудность 2-4 метра в минуту. Во время лазания учиться принимать удобные позы для отдыха (восстановление по очереди то одной, то другой руки в статической позе). Стараться уходить от симметрии (разное положение рук).

Режим работы на трудность:

Надо стремиться к увеличению пауз отдыха.

При лазании стараться чаще использовать нижнюю страховку (хотя бы прощелкивание в карабин куска веревки 5 м).

16.2. Критерии создания трудности трассы: Крутизна трассы, участка.

Размер зацепов. Трение. Расстояние между зацепами. Характер зацепов.

Расположение зацепов относительно друг друга. Виды тренировочных занятий в лазании на трудность:

16.3. Соревновательная тренировка. 2-3 подхода. Время подхода 6-12 мин, новая трасса, изучение, запоминание, разминка перед подходом должна отражать вид предстоящей работы, мысли о способе прохождения трассы. После подхода заминка, легкое лазание, самомассаж. Отдых между подходами от 20 мин до 1 часа.

16.4. Выносливость, трудность. Лазание по трудным и средней трудности трассам 25-40 мин, 2-3 подхода. Отдых между подходами 25-40 мин.

16.5. Тренировка отдельных силовых выходов. Много коротких трудных выходов (от 10 до 20). Время работы 3-4 мин. без отдыха на одной трассе. Отдых между трассами 3-4 мин.

16.6. Восстановительная тренировка. Проводится после соревнований, болезни, большой нагрузки. Легкое лазание 30-60 мин, интенсивность 120-140 ударов в мин. Для второго года обучения увеличивается сложность трасс и интенсивность тренировки.

16.7. Круговая тренировка для развития выносливости и совершенствования технических приемов. ЧСС при круговой тренировке 110-130 ударов в мин. Время работы на точках 2,5-4 мин. Время на переход 30 сек.

Для обеспечения эффективности и безопасности тренировки используется тренажерный комплекс (искусственные скалы) или естественные скальные стены, страховочные системы (обвязка) для спортсменов, веревка, карабины, оттяжки и тормозные устройства для страховки скалолаза, скальные туфли, мешочек с магнезией.

17. Изучение и совершенствование техники лазания на скорость.

(Сентябрь-май -36ч.)

Методика совершенствования технических приемов.

Спортсмен должен хорошо представлять себе сущность каждого элемента, который он отрабатывает. Чтобы успешно овладеть техникой свободного лазания, необходимо знать особенности использования различных опор (зацепов), способы преодоления наклонных и вертикальных стенок, внутренних и внешних углов, отколов, щелей разного размера и крутизны, разнообразных участков, карнизов и потолочных участков.

Каждое сложное движение перед тем, как его совершить, следует осмыслить. Такой подход к делу с первых дней тренировок в дальнейшем поможет быстрее изучить, запомнить и использовать способы прохождения сложных участков соревновательных трасс.

Учебная задача должна быть посильной. Обязательно зрительный контроль. Работа ног – основа техники. Правильно располагаться на опорах. Постоянно расширять арсенал технических приемов. Техника ориентирования.

Виды тренировок на скорость: индивидуальное лазание, парные гонки, скоростная выносливость, скоростная работа на отрезках.

Перед тренировкой на скорость – обязательно разминка, включающая в себя скоростно-силовые упражнения (15-20 мин, пульс 120-140 ударов в минуту). Количество подходов при лазании на скорость от 3 до 8 в зависимости от поставленной задачи. Отдых между подходами 15-20 мин. Число повторений в подходе – до снижения скорости прохождения трассы.

Перед каждым подходом к новой трассе обязательно изучение и запоминание расположения опор, зацепов. Мысленное прохождение трассы на время разными вариантами. Выбор наиболее быстрого. После первого подхода сравнить время мысленного прохождения и реальное время, затраченное на трассу. Проанализировать ошибки перед следующим подходом. Трассы на скорость менять через 1-2 тренировки.

Для лазания на скорость необходимо следующее снаряжение: индивидуальная страховочная система, карабины, веревка, тормозное устройство для страховки, скальные туфли, мешочек с магниезией.

18.Выполнение контрольных нормативов. (Сентябрь-май-18ч.) Один раз в месяц сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

5.Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 14 лет, обучающихся в объединении «Феникс-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 «Феникс-1», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся объединения «Феникс-1» дошкольного и мл. школьного возраста (7-10 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Для обучающихся объединения «Феникс-1» 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 само реализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности обще учрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
- 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
- 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;
- 10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
- 11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;
- 12) вовлекать обучающихся в 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 «Феникс-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. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.) а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное скалолазание» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное скалолазание», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно

индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Феникс-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).

6. Календарный учебный график

Год обучения, №	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебные дни	Количество во учебные часы	Режим занятий
-----------------	----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	----------------------------	---------------

группы	по программе	по программе				
5 год обучения, группа	01.09.2021	30.05.2022	36	216	216	3 раза в неделю, по 2 часа

7. 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.

8.Методическое обеспечение программы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

МАЛЬЧИКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	20	21	23	25	28	30	31
	ср	3	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	2	14	15	17	19	22	25	27
	низ	1	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	9	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	10	12
	низ	1	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	3	4	5	8	7	7

ДЕВОЧКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	23	25	25	30
	в/с	4	14	17	18	18	18	18	18
	ср	3	11	14	15	16	16	16	26
	н/с	2	8	11	12	13	13	13	13
	низ	1	7	8	9	10	10	10	10
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	8	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9

	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

Критерии оценки для приема контрольных нормативов навыков скалолазания

МАЛЬЧИКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	4	17	20	23	26	29	32	35
	ср	3	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	2	10	14	17	20	23	26	29
	низ	1	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13
ДЕВОЧКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	15	18	21	23	26	29	32
	в/с	4	12	15	18	21	23	26	29
	ср	3	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	2	6	9	12	15	18	21	23
	низ	1	3	6	9	12	15	18	21

Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	14
	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8
	низ	1	2	4	6	8	10	12	6

Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл; Н/среднего - 2 балла; Средний - 3 балла; В/среднего - 4 балла; Высокий - 5 баллов.

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень», набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14

Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30

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 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:

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., Рябинина 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
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. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2021	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Дети	Март	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н. В.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети, общественность	Июнь	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

«Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Первенство города по скалолазанию на	Дети, родители	Сентябрь 2021	Директор Методисты

естественном рельефе. Трудность.			Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
«Горный фестиваль» по скалолазанию	Дети, родители	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золотая осень», посвященные «Дню учителя»	Дети	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования рубцового образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного единства	Дети	Ноябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор
Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	Дети	Ноябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети	Декабрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования по скалолазанию на	Дети	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Сергеев В.П.

приз «Деда Мороза»			Иванова Н.В.
Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»	Дети	Март 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования по спортивному ориентированию «парковое ориентирование»	Дети	Апрель 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2022	Шумаков А.Г. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ	Дети	Май 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городское спортивно-массовое мероприятие «Туризм для всех	Дети	Июнь 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом

			Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев 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 Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.

«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.
Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

музея			
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.