



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО ТО «ДТЮС «Пионер»
Н.И. Тужик

« 21 » 05 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание ПРО»**

Возраст обучающихся: 8 -17 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:
Колесова Н.В., методист

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 8 от 21.05.2024

Тюмень, 2024 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание ПРО» содержит два уровня:

Базовый в объеме 144 часа, периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час составляет 45 минут,

Продвинутый, в объеме 216 часов. Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час составляет 45 минут.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Базовый	На обучение по программе «Скалолазание ПРО», реализуемую на базе организаций-партнеров, зачисляются дети с 8 лет, сдавшие контрольные нормативы по скалолазанию. Дети обучаются базовым навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные трассы, уметь пользоваться специальным снаряжением.	Мелкогрупповая от 6 человек.	1 год (36 учебных недель)	8-14 лет

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Продвинутый	<p>На обучение по программе «Скалолазание ПРО», реализуемую на базе организаций-партнеров, зачисляются дети с 9 лет, сдавшие контрольные нормативы по скалолазанию, соответствующие данному уровню. Дети обучаются углубленным (продвинутым) навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в связке, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные трассы с нижней страховкой и в связке, уметь пользоваться специальным снаряжением.</p>	Мелкогрупповая от 6 человек.	1 год (36 учебных недель)	9-17 лет

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее по тексту – Программа) разработана, на основе следующих документов:

"Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 20.04.2021).

Федеральный закон РФ от 24 марта 2021 г. N 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. от 5.04.2021).

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (изм. от 5.04.2021).

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // зарег. в Минюсте 18.12.2020 № 61573.

Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (09.11.2018 г. № 196).

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Минпросвещения России от 02 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказ Минпросвещения России от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (рег. в Минюсте 28.08.2018 г. № 52016).

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 // Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации».

Письмо Минпросвещения России от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2020 г. N 3615-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г.»

Приказ ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» от 21.05.2024 № 8 «Порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ в ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Скалолазание, и альпинизм в целом – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Направленность, основной вид деятельности, краткая характеристика предмета, его значимость.

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и

самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости: скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Основной задачей программы является обучение детей и подростков базовым навыкам скалолазания и альпинизма, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Наряду с упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Технической подготовке уделяется больше времени. Обучающиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

Так как по программе предусмотрено обучение на продвинутом уровне, дети должны иметь уже определенную физическую подготовку. В связи с этим зачисление в группы проходит на основании входящего контроля – выполнение контрольных нормативов.

Актуальность. Программа соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны. В Федеральном проекте "Демография" - раздел "Спорт-норма жизни" одним из основных направлений государственной политики является увеличение числа людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Ребенок преодолевает препятствия различной сложности. Дети сами выбирают маршрут, учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление. Вместе с этим у ребенка улучшается реакция. С целью успешного освоения дисциплины педагог применяет различные методы организации и проведения занятий. Основную роль в успешности изучения дисциплины играет желание ребенка и его физическое развитие.

Новизна, особенности программы.

Программа разработана для детей от 8 до 17 лет. В данной программе воспитание, развитие и обучение представлены комплексно. Обучающиеся занимаются скалолазанием на продвинутом уровне, где дети осваивают новые техники скалолазания и работы со снаряжением. Больше времени уделяется физической подготовке. Помимо обычного скалолазания присутствуют также занятия по технике альпинизма с ледовыми инструментами. Занятия проходят весь год как в теплом зале, так и на улице на трассах с естественным льдом. Работа с детьми организована с вовлечением родителей в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квизах, квестах, вне сетки часов).

С целью постепенного погружения в углубленное занятие скалолазанием, в программе предусмотрено два уровня, базовый и продвинутый. Базовый уровень носит мотивационный, подготовительный характер, предполагает плавное увеличение нагрузки с последующим переходом на продвинутый уровень

На базовом уровне обучаются дети в возрасте от 8 до 14 лет. Это период интенсивного физиологического и психического развития ребенка. В рамках первых

занятий, тренировочный процесс на половину проводится в игровой форме, однако со временем физическая нагрузка повышается и усложняется техническая сторона данной спортивной дисциплины. По итогам освоения уровня, обучающиеся переходят на продвинутый уровень программы. Прием в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей и желания самих детей, получивших медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Используется групповая форма работы, в составе группы от 6 человек. Базовый уровень «Скалолазание ПРО» рассчитан на 144 академических часа, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 2 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут с перерывом.

На продвинутом уровне обучаются дети в возрасте от 9 до 17 лет. На данном уровне большее внимание уделяется физическому развитию обучающихся, развитию личности, социальных и нравственных ценностей. Обучающиеся получают специальные знания, касающиеся участия в соревнованиях по альпинизму и скалолазанию, а также приобретают необходимые знания, умения и навыки для работы в составе судейских команд по альпинизму и скалолазанию. Участие в соревновательной деятельности становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Форма работы в группах от 6 человек. Уровень включает 216 академических часов, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 3 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут с перерывом.

Объем программы составляет 216 академических часов. Нормативный срок освоения программы от 1 года.

Программа рассчитана на детей от 9 до 17 лет, которые выполнили контрольные нормативы при зачислении, соответствующие данному уровню. Тренировки направлены на улучшение выносливости, техники лазания и скоростных качеств.

Данная образовательная программа состоит из двух компонентов: теоретических и практических занятий, которые включают в себя такие разделы, как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Вышеуказанные разделы развивают у обучающихся физические качества, выносливость, координационные способности.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цели и задачи программы

Цель программы - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи

1. Обучающие:

- приобретение знаний в области альпинизма;
- приобретение технических навыков;
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

2. Развивающие:

- развитие творческого мышления детей;

- развитие эмоциональности и коммуникативности;
- развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

3. Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы обучающимися, являются критерии определения оценки качества образовательной области программы.

Предметные результаты:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для скалолазания;
- уметь пользоваться основным снаряжением для скалолазания и ледовыми инструментами.

Метапредметные результаты:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс;

В результате освоения программы «Скалолазание ПРО» **обучающиеся будут знать:**

- основные приемы работы со специальным снаряжением;
- способы и специфику лазания на сложных трассах;
- основные способы применения ледовых инструментов.

Обучающиеся будут уметь:

- применять основные приемы работы со специальным снаряжением скалолазов;
- грамотно преодолевать скалолазные трассы;
- пользоваться основным альпинистским снаряжением (ледовыми инструментами);
- выполнять специальные упражнения скалолазов и преодолевать трассу до конца.

Обучающиеся приобретут навыки:

- преодоления скалолазных трасс повышенной сложности;
- преодоления ледовой трассы;
- работы со специальным снаряжением;
- всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

Личностные результаты:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;

- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)
Базовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом
Продвинутый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом

Учебный план

Уровень сложности	дисциплины (модули, разделы)	количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Базовый уровень	Общая физическая подготовка (ОФП)	56	4	52	выполнение контрольных нормативов,
	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	4	40	

	Техническая подготовка	44	12	32	
		144	20	124	

Уровень сложности	дисциплины (модули, разделы)	количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Продвинутый уровень	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	5	67	тестирование, опрос, выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение, анализ достижений
	Специальная физическая подготовка (СФП)	72	5	67	
	Техническая подготовка	72	10	62	
		216	20	196	

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания, за счет предусмотренных в ней направлений и форм работы, дополняет общеразвивающие программы и учитывается при их разработке, как в содержании программного материала, так и при планировании мероприятий за рамками учебного плана, позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач, поставленных перед учреждением дополнительного образования в современных условиях интенсивной модернизации системы образования.

Воспитательная работа в коллективе обучающихся организована на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом № 8 от 21.05.2024г. и утвержденной директором.

Цель: создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

Задачи:

- совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи;
- формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1) Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
- 3) Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
- 4) Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
- 5) Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.

б) Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Сквозные подпрограммы воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в учреждении; и в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

Формы и методы воспитательной работы:

- словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года положениями об этих мероприятиях.

№ п/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках. Областное физкультурно-спортивное мероприятие «Тюменская тропа» Фестиваль туристско-краеведческой направленности «ЛЕС» Открытый чемпионат и первенство города по скалолазанию Открытый чемпионат и первенство Тюменской области по скалолазанию Открытый чемпионат и первенство Тюменской области по технике альпинизма Чемпионат и Первенство города Тюмени по альпинизму (ледолазанию) Открытый чемпионат и первенство Тюменской области по альпинизму (ледолазанию) Первенство города по скалолазанию	По графику проведения 03 сентября 9-11 сентября Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	г. Тюмень Тюменский р-н СОБ «Азимут» Тюменский р-н г. Тюмень	
2.	Формирование культуры здорового и	Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы:	Сентябрь - Январь	ДТиС «Пионер»	

		<ul style="list-style-type: none"> - «Безопасное поведение в период каникул: у ПДД каникул не бывает». - «Безопасное поведение детей на велосипеде и самокате». - «Безопасность юных пешеходов на дорогах города». - «Детский дорожно-транспортный травматизм». - «Особенности движения транспорта и пешеходов в осенне-зимний период». - «Использование световозвращающих элементов в целях обеспечения дорожной безопасности детей». «Правила поведения вблизи ЖД путей» 	<p>Апрель, май</p> <p>Ноябрь, декабрь</p>	ДТиС «Пионер»	
3.	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». -Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета». «Действие при обнаружении подозрительного предмета» Просмотр видео-ролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде. 	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог
4.	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и	<p>Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с</p>			

	<p>включение его в систему общественных отношений.</p>	<p>использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе».</p> <p>Организация экскурсий обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу.</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p> <p>Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ;</p> <p>Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей;</p> <p>Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенции, общей культуры, гражданско-патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества.</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Педагог и психолог, привлеченные специалисты</p>
<p>5.</p>	<p>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</p>	<p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок».</p> <p>Беседы: «Правила безопасности в сети интернет». «Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка» «Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?» «Дети и современное интернет-пространство»</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Педагог и психолог, привлеченные специалисты</p>

		<p>«Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»;</p> <p>«Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры»;</p> <p>«Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий»</p> <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»</p>	<p>В течение учебного года</p>		
--	--	---	--------------------------------	--	--

Формы аттестации

Контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, а также сдачи очередной аттестации на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

При реализации программы используются 4 вида контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль результативности освоения программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

1. Входной контроль проводится в начале учебного года при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся. (Приложение 1).

2. Текущий контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися тем Программы и личностных качеств учащихся, осуществляется на занятиях в течение всего года.

3. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) - проводится для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся. Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, осуществляется в декабре-январе каждого учебного года. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга. (Приложение 1)

4. Итоговый контроль (итоговая аттестация) - это оценка уровня и качества освоения Программы по итогам учебного года. Итоговый контроль осуществляется в мае. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга.

Формы проведения контроля определены учебным планом. (Приложение 1)

В ходе аттестации промежуточного и итогового контроля устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями. Вся информация об аттестации по каждому обучающемуся заносится в протокол аттестации.

**Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

(Наименование программы)
Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Рекомендации о переводе на следующий период обучения
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____

**Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

(Наименование программы)
Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
3								
4								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____
Член аттестационной комиссии _____ / _____

Оценочные материалы

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется *текущий контроль* успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная и итоговая аттестация* в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение 1).

Аттестация обучающихся проводится два раза в течение учебного года: в декабре по итогам полугодия – промежуточная, и в мае по итогам года итоговая аттестация.

В ходе аттестации устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями / нормативами.

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

- Низкий - 1 балл
- Средний - 3 балла
- Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 1) 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.

Таблица 1

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-5
Средний	7-10
Высокий	11-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Средний	10-14
Высокий	18-20

На основе текущего контроля и результатов аттестации, обучающихся реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор

педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план и/или программа индивидуального сопровождения.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим программу.

Выдаче свидетельства предшествует итоговая аттестация – добровольное подтверждение уровня достигнутых предметных результатов (теоретической и практической подготовки).

Показатели уровня достижения личностных результатов

Уровни освоения	критерии			
	Развитие творческих способностей	Воспитание гражданственности, патриотизм, нравственных чувств и убеждений, формирование общей культуры обучающихся	Воспитание социальной ответственности и компетентности, развитие самосознания и самоопределения, готовность к профессиональному выбору	Воспитание культуры здорового образа жизни
<p>Высокий. Качество проявляется всегда</p> <p>Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь</p> <p>Низкий.</p>	<p>Участие в конкурсах, олимпиадах. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах</p>	<p>Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей</p>	<p>Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов.</p>	<p>Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу</p>

<p>Качество проявляется редко.</p>	<p>деятельности, выразить себя. умение</p>	<p>своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.</p>	<p>Сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно- трудовых проектов.</p>	<p>жизни, посещение спортивных секций. Способность самостоятельно следить за своим внешним видом. Отсутствие вредных привычек, представляющих угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей</p>
------------------------------------	--	--	---	---

Условия реализации программы

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Кадровое обеспечение.

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» *право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.* В соответствии с профессиональным стандартом к должности «педагог дополнительного образования» предъявляются следующие требования к образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2. Информационное обеспечение:

- видеозаписи (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 - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио- и видеоаппаратура, компьютер с возможностью выхода в интернет.

Перечень оборудования, используемого для реализации программы

Наименование	Кол-во
скалодром	1
ледодром	1
страховочная система	12
карабин с муфтой	12
страховочное устройство	6
зацепы с болтами и шайбами	150
стационарное оборудование для верхней страховки	8
веревки страховочные	8
оттяжки с карабинами	12
гимнастические маты	8
турники	4
гантели, штанги, блины, тренажёры	10

мячи с утяжелением	2
утяжелители для ног и рук	4
эспандеры	4
скакалки	8
гимнастические кольца, канат	2
кубики для тренировки баланса	20

Перечень расходных материалов, методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся

- 1) скальные туфли;
- 2) мешок для магнезии;
- 3) кроссовки, спортивная одежда;
- 4) страховочная система.

Методические материалы

Наименование	Раздел программы
Спортивный олимп ТИУ: от победы к победе / Субботин В.Я.- Тюмень, 2022	Специальная и общая физическая подготовка
Инструктору альпинизма 2 издание переработанное и дополненное. – П.П Захаров Москва «Физкультура и спорт» 2010.	Горная подготовка
Навыки альпинизма курс тренировок Пит Хилл, Стюард Джонсон, Москва ИТ Гринд Фаир пресс 2005г.	Ледовая подготовка
Материально техническое обеспечение походов с учащимися» Учебная программа, ТГИИК, 2006	Участие в походе
Классификатор маршрутов на горные вершины издание шестое переработанное, ФАР Москва 2016	Горная подготовка
Управжнения в системе спортивной подготовки. – настольная книга тренера / Под ред. И.Г. Максименко ООО «Принтлето» 2022.	Специальная и общая физическая подготовка
Скалолазная подготовка Библиотека Спорт-Марафон. – М, 2023.	Скалолазная подготовка

Содержание программы

Базовый уровень:

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (4 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП. Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество

человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости.

Практика (52 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, быстроты, растяжки, гибкости.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (4 ч.). Понятие СФП. Восстановительные средства. Упражнения для укрепления определенных групп мышц. Упражнения на различных видах тренажеров.

Практика (40 часов) Упражнения на пальцевом тренажере, комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов, упражнения на турнике, упражнения на рукоходе.

Раздел. 3 Техническая подготовка

Теория (12 ч.). Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с нижней страховкой. Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Техника лазания. Способы и средства страховки. Тактические действия в скалолазании. Правила соревнований, их организация и проведение. Использование специального снаряжения.

Практика (32 часа). Техника лазания (объем, скорость, трудность, выносливость). Нижняя страховка. Технические элементы. Приемы использования специального снаряжения. Соревновательная деятельность.

Продвинутый уровень:

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (5 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП. Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости.

Практика (67 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, быстроты, растяжки, гибкости.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (5 ч.). Понятие СФП. Восстановительные средства. Упражнения для укрепления определенных групп мышц. Упражнения на различных видах тренажеров.

Практика (67 часов) Упражнения на пальцевом тренажере, комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов, упражнения на турнике, упражнения на рукоходе.

Раздел. 3 Техническая подготовка

Теория (10 ч.). Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с нижней страховкой. Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Техника лазания. Способы и средства страховки. Тактические действия в скалолазании. Правила соревнований, их организация и проведение. Использование специального снаряжения.

Практика (62 часов). Техника лазания (объем, скорость, трудность, выносливость). Нижняя страховка. Технические элементы. Приемы использования специального снаряжения. Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность

Данная деятельность подразумевает собой участие обучающихся в соревнованиях внутри учебной группы.

Основные задачи, решаемые соревновательной подготовкой:

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей;
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Иные методические материалы

Теоретическая подготовка

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

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП. Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости.

Понятие СФП. Восстановительные средства. Упражнения для укрепления определенных групп мышц. Упражнения на различных видах тренажеров.

Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с нижней страховкой. Краткая характеристика техники лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Техника лазания. Способы и средства страховки. Тактические действия в скалолазании. Правила соревнований, их организация и проведение.

Использование специального снаряжения.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка.

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

Средства общефизической подготовки:

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- **для мышц рук** (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);

- **для мышц ног** (примеры упражнений):

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;

- **для мышц брюшного пресса** (примеры упражнений):

- 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;

- **для мышц спины** (примеры упражнений):

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

- **для всех групп мышц** (примеры упражнений):

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

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалке;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину);
- и др.

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями (пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

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

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.)

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, 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 спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

Ловкость или координация 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.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

1. Упражнения на пальцевом тренажере.

Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например, подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек. в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30 сек., перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек., из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше, не вставая на пол.

Упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

2. Упражнения на турнике.

1. *Вис.* Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть

до отказа.

2. *Вис в блоке*. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

3. *Перекаты* ("Крокодилчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

4. Выход на две руки над перекладиной. *"Выход силой"*.

5. *Медленное подтягивание*. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней точки и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем так же очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно.

3. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.

а) И.П.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

б) Подтягивания из виса со сменой темпа.

в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

4. Упражнения на рукоходе.

а) подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)

б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различными хватами и длиной перехватов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы ребенку с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью трасс и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестные движения 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) Хваты руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой хват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват использует 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.

Техника работы ног:

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 упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):
 - спуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой:
 - срывы;
 - лазание траверсом;
 - спуск лазанием.
6. Лазание по скалам.
 - свободное лазание
 - передвижения траверсом.

Техника страховки:

Основными задачами являются приобретение основ обучения технике страховки и самостраховки.

- обучение с нижней страховкой;
 - обучения самостраховки (правильное падение).

Основные методы обучения

1. Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

2. Общепедагогические методы

Наглядные методы

- показ двигательного действия;
- демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;

- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников; формирования личного опыта.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д.

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине скалолазание проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях; по дисциплине скалолазание. Инструкции по технике безопасности представлены в Приложении 2.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 20.04.2021).
2. И.А. Заморов, О.Ю. Смолина. Основы скалолазания: Методические рекомендации – Тюмень, 2016. – 48 с.
3. Н.Т. Новикова. Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений: «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)»;
4. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
5. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
8. И.Г. Максименко. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера. – М.: ООО «Принтлето», 2022. -512 с.

Перечень полезных интернет-ссылок

1. Сайт ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» <http://pioner72.ru/>
2. Сайт Центра туризма и краеведения ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» <http://tropa72.ru/>
3. Электронная информационно-образовательная платформа «Пионер-онлайн». <https://pioner-online.ru/>

4. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. – URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>
5. Портал про альпинизм, скалолазание, горный туризм. Статья: Виды скалолазания. Терминология и определения. [Электронный ресурс]. – URL: <http://alp.org.ua/?p=12456>
6. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. – URL: http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL..
7. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusclimbing.ru>.
8. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm>

Приложение 1

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию по программе «Скалолазание ПРО» для входного контроля на базовый уровень

Уровень	Планка на прямых руках	Приседания (за 1 мин.)	Подъём туловища из положения лёжа (за 1 мин.)	Отжимания (за 1 мин.)	Вязание узла «Восьмерка с контрольным узлом»	Траверс
Высокий	90 сек.	45 раз	30 раз	20 раз	Вязание узла для нижней страховки	5 минут
Средний	80 сек.	35 раз	20 раз	14 раз	-	3 минуты
Низкий	60 сек.	25 раз	14 раз	10 раз	Вязание узла для верхней страховки	2 минуты

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию по программе «Скалолазание ПРО» для входного контроля на продвинутый уровень

Уровень	Планка на прямых руках	Приседания (за 1 мин.)	Подъём туловища из положения лёжа (за 1 мин.)	Отжимания (за 1 мин.)	Вязание узла «Восьмерка с контрольным узлом»	Пролаз трассы с верхней страховкой (категория)
Высокий	120 сек.	45 раз	50 раз	30 раз	Вязание узла для нижней страховки	6А
Средний	90 сек.	35 раз	35 раз	20 раз	-	5С
Низкий	75 сек.	25 раз	25 раз	15 раз	Вязание узла для верхней страховки	5В

Уровень	Вис в блоке на перекладине	Подтягивания на перекладине	Кросс на 3 километра (минут)	Подъем ног в висе к перекладине	Бег 100 метров (секунд)	Пролаз трассы с нижней страховкой (категория)
Высокий	30 сек.	15 раз	17.15	15	16.3	5С
Средний	20 сек.	10 раз	19.40	10 раз	17.5	5В
Низкий	10 сек.	5 раз	21.30	5 раз	18.8	5А

Нормативные требования по физической подготовке для итоговой и промежуточной аттестации

№	ОФП, СФП	Баллы		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	10 и более / 4 и более	9-8/3-2	7-5/ 1
2	Отжимание от пола, раз	18 и более / 12 и более	15-11/8-6	10-8/7-6
3	Подъем туловища, лежа на спине, раз за минуту	30 и более / 20 и более	20-15 / 15- 10	14-8/9-5
4	Вис на перекладине на двух руках в блоке, сек.	40 и более / 25 и более	39-30/24-10	29-10/9-7
* нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				
Специальные навыки				
5	Подтягивание из виса на ледовых инструментах, раз	10 и более / 4 и более	9-8/3-2	7-5/ 1
Избранный вид спорта				
6	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	5с	5в	5а
Спортивное и специальное оборудование				
7	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	нет	несущественные	*
* не оценивается. При наличии существенных ошибок требуется дополнительная подготовка и повторная аттестация				

Инструкция по технике безопасности для обучающихся ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения:

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки во Дворце на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно:

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте

максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.

- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:
 - наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоляторы;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
 - нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
 - не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
 - не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
 - убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.

Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

Инструктаж по технике безопасности на скалодроме (непосредственно перед занятием по дисциплинам):

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты – ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий "хвостик".
5. Страховочная система должна быть надета правильно, лямки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания убедись в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получи подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом **ЕЩЕ РАЗ УБЕДИСЬ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей

Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. UnionInternationale des Associations d' Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире. Генеральный офис UIAA находится в Берне, Швейцария.

Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. Так же, в проведении мероприятий участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
«Скалолазание ПРО», базовый уровень**

Срок реализации программы: 1 сентября – 31 мая

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов по учебному плану: 144

Кол-во часов в неделю: 4

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание ПРО», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 8 до 14 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 144 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются базовым навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные трассы, уметь пользоваться специальным снаряжением.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период

массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

2. Цель рабочей программы - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области альпинизма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

4. Ожидаемые результаты

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для скалолазания;
- уметь пользоваться основным снаряжением для скалолазания и ледовыми инструментами.

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

5. Контроль усвоения теоретического материала осуществляется

путем проведения опроса и тестирования.

**Контрольно-тематический план занятий
Группа, Скалолазание ПРО, базовый уровень
Объединение физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание ПРО»**

Месяц	№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
СЕНТЯБРЬ	1.		Групповая	2	Вводный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	2.			2	Снаряжение, применяемое в занятиях по скалолазанию.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	3.			2	Упражнения на ловкость и координацию.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	4.			2	Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	5.			2	Упражнения на силу и выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	6.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	7.			2	Элементы на технику лазания. Траверс.		Луначарского, 12

							Перекопская, 34 (улица)
	8.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	9.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	10.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	11.			2	Элементы на технику лазания. Траверс		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	12.		Групповая	2	Техника лазания на объем. Упражнения на координацию и равновесие.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	13.			2	Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	14.			2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	15.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	16.			2	Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	17.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12

							Перекопская, 34 (улица)
	18.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	19.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	20.			2	Техника лазания на объем.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	21.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	22.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	23.		Л Р У П С	2	Лазание на объём. Упражнения на внимание и координацию.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	24.	2		Упражнения на гибкость. Растяжка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	25.	2		Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	26.	2		Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	27.	2		Лазание на объём. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12		

						Перекопская, 34 (улица)
	28.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	29.			2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	30.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	31.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	32.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	33.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	34.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	35.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	36.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	37.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка	Луначарского, 12

							Перекопская, 34 (улица)
	38.			2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	39.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	40.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	41.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка. Проведение инструктажа по ТБ.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	42.			2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	43.			2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	44.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	45.		Групповая	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	46.	2		Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	47.	2		Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12		

							Перекопская, 34 (улица)
	48.			2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	49.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	50.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	51.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	52.				Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	53.		Групповая	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	54.	2		Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	55.	2		Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	56.	2		Упражнения на гибкость. Растяжка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		

	57.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	58.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	59.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	60.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	61.		Групповая	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	62.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	63.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	64.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	65.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	66.			2	Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

	67.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	68.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	69.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	70.		Групповая	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	71.	2		Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	72.	2		Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
ИТОГО 144 часа							

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
«Скалолазание ПРО», продвинутый уровень**

Срок реализации программы: 1 сентября – 31 мая

Кол-во учебных недель: 36

**Всего академических часов
по учебному плану:** 216

Кол-во часов в неделю: 6

Пояснительная записка

Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание ПРО», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 8 до 16 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

Описание рабочей программы:

Дети обучаются базовым навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные трассы, уметь пользоваться специальным снаряжением.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, актированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период

массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цель рабочей программы - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области альпинизма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

6. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для скалолазания;
- уметь пользоваться основным снаряжением для скалолазания и ледовыми инструментами.

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

7. Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Контрольно - тематический план занятий
Скалолазание ПРО, продвинутый уровень
Объединение физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание ПРО»**

Месяц	№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
СЕНТЯБРЬ	1.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Вводный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	2.			2	Снаряжение, применяемое в занятиях по скалолазанию.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	3.	2		Упражнения на ловкость и координацию.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	4.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	5.	Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Упражнения на силу и выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	6.	2		Лазание на объем.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	7.	2		Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		

	8.			2	Элементы на технику лазания. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	9.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	10.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	11.			2	Элементы на технику лазания. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	12.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	13.			2	Элементы на технику лазания. Траверс		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
ОКТАБРЬ	14.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Техника лазания на объем. Упражнения на координацию и равновесие.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	15.			2	Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	16.			2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	17.			2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	18.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

	19.			2	Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	20.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	21.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	22.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	23.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	24.			2	Техника лазания на объем.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	25.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	26.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	27.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на объём. Упражнения на внимание и координацию.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	28.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	29.	Суббота		2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

	30.	09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	31.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	32.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	33.			2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	34.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	35.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	36.			2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	37.			2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	38.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	39.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	40.	Четверг 09:00- 09:45		2	Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

	41.	09:55-10:40 Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	42.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	43.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	44.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	45.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	46.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	47.			2	Техника лазания на объем		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	48.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	49.			2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	50.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	51.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

ЯНВАРЬ	52.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	53.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	54.	Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка. Проведение инструктажа по ТБ.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	55.			2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	56.			2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	57.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	58.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	59.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	60.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
ФЕВРАЛЬ	61.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	62.	Четверг		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

	63.	09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	64.	Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	65.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	66.			2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	67.			2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	68.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	69.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	70.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	71.			2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	72.						Лазание на объем. Упражнения на гибкость.
МАР	73.	Вторник 09:00- 09:45	Гр уп по ва я	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	СД ан а ко нт	Луначарского, 12

		09:55-10:40				Перекопская, 34 (улица)
74.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
75.	Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
76.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
77.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
78.			2	Техника лазания на объем.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
79.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
80.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
81.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
82.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
83.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

	84.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	85.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
АПРЕЛЬ	86.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	87.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	88.	Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40		2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	89.			2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	90.			2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	91.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	92.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	93.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
94.	2	Траверс. Лазание со страховкой.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				

	95.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	96.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	97.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	98.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	МАЙ			99.	Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40		Групповая	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
				100				2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
				101				2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
				102				2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
103		2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)							
104		2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)							
105		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)							

	106			2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	107			2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	108			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
ИТОГО 216 часов							