



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 «Дворец творчества и спорта «Пионер»  
Н.И. Тужик

« 21 » 05 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию  
(адаптированная)**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Нормативный срок освоения программы: от 1 года и более

Авторы-составители:  
Солдатова А.Г., тренер-преподаватель

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

Тюмень, 2024

## Содержание

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

– паспорт программы .....	3
– пояснительная записка.....	6
– цель и задачи программы.....	8
– планируемые результаты.....	9
– особенности содержание программы.....	10

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

– календарный учебный график.....	11
– учебный план.....	11
– содержание учебного плана.....	13
– рабочая программа воспитания .....	25
– календарный план воспитательной работы.....	26
– формы аттестации.....	33
– оценочные материалы.....	35
– методические материалы.....	47
– требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	48
– перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	49
– условия реализации программы.....	49
– список литературы.....	50
– приложения.....	51

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1. Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию (адаптированной)

Программа является разноуровневой. Каждый модуль направлен на формирование определенной компетенции. Обучающиеся должны выбрать уровень, соответствующий возрасту и уровню физической подготовки, либо последовательно освоить стартовый, а затем базовый уровень.

*Свидетельство* об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим каждый уровень программы.

Программа реализуется на стартовом (72 ак. часа) и базовом (144 ак. часа) уровне сложности от 1 года обучения.

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
Стартовый (общекультурный)	Занятия проходят в небольших группах. Обязательно присутствие во время занятий родителей / опекунов / законных представителей. К каждому обучающемуся применяется индивидуальный подход, учитываются физические и психологические особенности. Основное внимание на занятиях уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, лазанию на объём (движение по скалодрому вверх по различным трассам и прохождение «траверса», движение в сторону). Группы формируются по уровню физических возможностей детей из разных нозологий (с нарушениями слуха, нарушениями зрения, интеллекта, с ПОДА). Дети и подростки с ОВЗ / инвалидностью овладеют начальными знаниями, умениями и навыками в адаптивном скалолазании, станут более социализированы, получат навыки нахождения общего языка со сверстниками, контакта и взаимодействия в группе. Родители будут вовлечены в совместные занятия с детьми, будут поддерживать физическую активность детей вне тренировок.	<i>Мелкогрупповая от 6 человек, по возрастному принципу и уровню физических возможностей детей с разными нозологиями</i>	1 год (36 учебных недель)	8-14 лет  Дети с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендовано заниматься спортом

<b>Базовый</b>	<p>Занятия проходят в небольших группах. К каждому обучающемуся применяется индивидуальный подход, учитываются физические и психологические особенности. Обязательно присутствие во время занятий родителей / опекунов / законных представителей. Основное внимание на занятиях уделяется освоению базовых элементов техники и элементов лазания, формированию образа существующей практики скалолазания. Обучение проходит по трём спортивным дисциплинам: скорость, трудность, боулдеринг. Программа включает в себя общую физическую подготовку, а также специальную физическую подготовку. На данный уровень зачисляются подростки, окончившие стартовый уровень или с соответствующей физической подготовкой. Группы формируются по нозологическим группам нозологий (с нарушениями слуха, нарушениями зрения, интеллекта, с ПОДА). Подростки с ОВЗ / инвалидностью овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками в адаптивном скалолазании, научатся оценивать свои способности и достижения, станут более самостоятельными. Родители будут участвовать в тренировочном процессе и научатся контролировать правильность выполнения поставленных задач ребёнком.</p>	<p><i>Мелкогрупповая от 6 человек, по возрастному принципу и уровню физических возможностей детей с разными нозологиями</i></p>	<p>1 год (36 учебных недель)</p>	<p>10-17 лет</p> <p>Дети с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендовано заниматься спортом</p>
----------------	---	---	--------------------------------------	--

### Аннотации к рабочим программам дисциплин, предусмотренных программой

#### Параклаймбинг стартовый уровень (минимум 72 ак. ч.).

Стартовый уровень носит ознакомительный характер и направлен на знакомство с видом спорта «Спортивное скалолазание» и освоение азов передвижения по скалодрому. Программа ориентирована на детей и подростков с ОВЗ / инвалидностью, которым рекомендованы занятия в спортивной секции. Техника скалолазания развивает общую и мелкую моторику путем перехватывания зацепов различных по форме, размеру, структуре различными способами. Активно используются упражнения на равновесие и координацию. В процессе лазания у ребёнка вырабатывается привычка выполнять движения синхронно всеми частями тела. Для точной постановки ног на зацепы необходимы координированные действия глаз и ног. При лазании на скалодроме используются три или четыре точки опоры, что позволяет применять данный навык в удержании вертикальной позы при ходьбе. Дети, которые попадают на занятия по адаптивному скалолазанию, выполняют такие движения, которые не могли осуществить ранее, расширяют репертуар движений и развивают мышцы, необходимые для удержания тела в вертикальном положении, формирования правильной осанки и укрепления позвоночника. Особое внимание уделяется правильному выполнению упражнений.

### **Параклаймбинг базовый уровень** (минимум 144 ак. ч.).

На базовом уровне основное внимание уделяется технике лазания и тактике прохождения сложных трасс. Подростки научатся самостоятельно пользоваться снаряжением, завязывать необходимые узлы, страховать напарника под контролем тренера (родителя). Познакомятся с организацией разных видов страховки. Обучение проходит по трём спортивным дисциплинам: скорость на классических трассах – цель подняться до конца трассы за минимальное время, используется верхняя страховка; трудность – прохождение сложных трасс с имитацией нижней страховки (обучающиеся должны научиться самостоятельно вщелкивать страховочную веревку в оттяжки, которые расположены на протяжении всей трассы); боулдеринг – серия коротких трасс максимальной сложности, здесь очень важно разработать план прохождения трассы перед тем, как лезть её (особенность боулдеринга – отсутствие страховки, в случае срыва спортсмен падает на гимнастические маты.) Данный уровень предполагает участие в локальных, городских и региональных соревнованиях по параклаймбингу вне сетки часов.

## Пояснительная записка

Обучение по программе предоставляет детям и подросткам с ОВЗ / инвалидностью возможность реализовать потребности в занятиях спортом, которые помогают сформировать активный образ жизни, жизненные ценности, моральные нормы, помогают в личностном самоопределении.

**Скалолазание** – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания – не достижение горных вершин, а сам процесс. Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию таких черт характера как мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. *Адаптивное скалолазание*, известное в мире как *paraclimbing* (параклаймбинг) ориентировано на людей с ограниченными возможностями здоровья. Это не только вид спорта, но и метод реабилитации. Еще один плюс в том, что большинство людей с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к разным нозологическим группам, не имеет противопоказаний к этому виду спорта. Заниматься адаптивным скалолазанием могут взрослые и дети, не имеющие слуха и зрения, с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич) и артритом, с повреждениями позвоночника и мышечной дистонией, и те, у кого ампутированы конечности (занятия возможны даже при отсутствии двух нижних конечностей).

**Актуальность** программы заключается в том, что тренировки являются мощным фактором социализации для детей с ОВЗ / инвалидностью. Зачастую, в виду того, что занятия спортом стоят недешево или проходят для детей по праздникам, дети с ОВЗ / инвалидностью и их родители крайне редко выходят из дома. Регулярные тренировки позволяют детям и членам их семей постоянно выходить за пределы замкнутого пространства проживания, общаться с другими родителями и детьми, участвовать в мероприятиях, проводимых по плану воспитательной работы, а также в соревнованиях и не бояться публичных выступлений.

**Новизна, особенности программы.** На занятиях в каждой из групп в первый год обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. К каждому обучающемуся подбирается индивидуальный подход, учитывается особенность развития ребенка. Обязательно присутствие на занятиях родителей, опекунов, законных представителей.

Основное внимание на занятиях уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники и элементов лазания, формированию образа существующей практики скалолазания. Учебный материал предусматривает различные игровые формы обучения, проводимые как в помещении, так и на территории центра туризма и краеведения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по адаптивному скалолазанию (параклаймбингу) для детей с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе нормативно-правовых документов:

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

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

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 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 Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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».

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 ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» от 01.03.2023 № 34/8 «Порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ в ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** – с применением дистанционных образовательных технологий.

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 видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видео уроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber 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.

Программа предназначена для детей и подростков с ОВЗ от 8 до 17 лет.

Объем программы составляет не менее 72 академических часов. Нормативный срок освоения программы: от 1 года и более.

Программа реализуется на стартовом и базовом уровне сложности. На стартовый уровень программы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастом, на который рассчитана программа, без предъявления специальных требований. На базовый уровень зачисляются подростки, окончившие стартовый уровень или с соответствующей физической подготовкой (сдача входящих нормативов).

*Свидетельство* об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим каждый уровень программы.

Для реализации программы группы формируются по возрастному принципу и нозологии от 6 до 8 человек.

По рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии может быть составлен индивидуальный учебный план для освоения программы за счет выбора комплекса упражнений общей физической подготовки или специальной физической подготовки. А также за счёт подбора специальных методических материалов, раздаточных материалов, звуковых и видеофайлов, презентаций для обучающихся с ментальными нарушениями.

## **Цель и задачи программы**

*Целью программы является:* приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья / инвалидностью и их родителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также социальная реабилитация посредством занятий скалолазанием.

## **Задачи программы**

### **Обучающие:**

- развитие познавательных и творческих способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;



- овладение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

**Развивающие:**

- формирование образа здоровой жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через систематические занятия скалолазанием;
- укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- развитие у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных (кондиционных и координационных) способностей и обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

**Воспитательные:**

- воспитание у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уровня потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- привитие обучающимся с ограниченными возможностями здоровья основных гигиенических навыков.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

По окончании полного курса обучения:

- будет сформирована познавательная мотивация и установка на продолжение образования, научатся самостоятельно находить новые линии прохождения трасс;
- достигнут более высокого уровня физической подготовленности;
- овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию, освоят некоторые элементы техники лазания и будут уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;

### **Метапредметные результаты**

- будут знать основные аспекты здорового образа жизни;
- приобретут навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- благодаря регулярным занятиям у обучающихся повысится уровень кондиционных и координационных способностей.

### **Личностные результаты**

- овладеют умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- приобретут опыт социализации;
- освоят основные гигиенические навыки;
- сформируется ценностное отношение к спорту, понимание необходимости физической активности для развития личности;
- приобретут позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.

*Личностные результаты по направлениям:*

- 1) Формирование и развитие творческих способностей учащихся:
  - интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
  - творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
  - позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

2) Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

3) Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

4) Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- 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;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

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

### **Особенности содержания программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по параклаймбингу (адаптивному скалолазанию) предлагает занятия для детей с ограниченными возможностями здоровья с различными заболеваниями, например, с нарушением слуха, с РАС (расстройство аутистического спектра), с ДЦП (детский церебральный паралич) и др.

Благодаря занятиям адаптивным скалолазанием дети с нарушением слуха становятся более внимательными, сконцентрированными. Ожидая задания от тренера, учатся терпению, взаимовыручке. На занятиях тренер использует

лазерную указку для привлечения внимания детей и показа зацепов на скалодроме. На тренировках используются преимущественно наглядные методы обучения.

Занятия параклаймбингом с детьми с РАС (расстройство аутистического спектра) благотворно влияют на их умственное развитие. Выполняя различные комбинации и элементы движений на скалодроме, обучающиеся учатся мыслить иначе, находить свои варианты прохождения трассы.

Многие специалисты рекомендуют занятия скалолазанием для детей с ДЦП (детский церебральный паралич) т.к. физическая нагрузка, элементы лазания, упражнения благотворно влияют на состояние и развитие мышечной системы организма, физическое состояние детей. На занятиях тренеру помогают инструкторы-методисты и родители, т.к. самостоятельно не все дети могут самостоятельно передвигаться по скалодрому.

Участвуя в локальных соревнованиях по обучающиеся приобретают лидерские качества, учатся принимать победы и поражения, поддерживать друг друга, показывают свои достижения в обучении. В течение года проводятся соревнования по общей физической подготовке внутри группы, а в конце учебного года – соревнования в дисциплине **скорость** (стартовый уровень – на специальном тренажере «Плашкодром», базовый уровень – на классической трассе), в дисциплине трудность (стартовый уровень – с верхней страховкой, базовый уровень – с имитацией нижней страховки), в дисциплине боулдеринг (стартовый уровень – прохождение траверса, базовый уровень – серия коротких сложных трасс). По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать способы страховки, названия рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Уровень сложности	сроки реализации	кол-во ч/нед	кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)
	кол-во учебных недель в год	Спортивная секция «Скалолазание»	
Стартовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	2	1 раз в неделю по 2 часа (90 мин.) с перерывом. Или 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин.)
Базовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 раза в неделю по 2 часа (90 мин.) с перерывом

### Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию (адаптированная)

Уровень сложности	Год обучения	дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Стартовый	1-й	Параклаймбинг стартовый уровень				

		Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	Выполнение контрольных нормативов
		Гигиена спортивной тренировки	1	1	-	
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	
		Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды зацепов	1	1	-	
		Общая физическая подготовка. Выносливость	11	1	10	Выполнение контрольных нормативов 2 раза в год
		Общая физическая подготовка. Сила.	11	1	10	
		Общая физическая подготовка. Гибкость	9	1	8	
		Растяжка. Восстановительная тренировка.	5	1	4	
		Упражнения на Координацию	11	1	10	
		Техника лазания (объём)	11	1	10	Выполнение контрольных нормативов
		Способы передвижения по скалодрому	6	2	4	
		Элементы на технику лазания	4	2	2	
		<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
		<b>Базовый уровень</b>	<b>2-й год</b>	<b><i>Параклаймбинг базовый уровень</i></b>		
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1			1	-	Выполнение контрольных нормативов
Личная гигиена спортсмена	1			1	-	
Гигиена спортивной тренировки	1			1	-	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1			1	-	
Закаливание организма	1			1	-	
Самоконтроль на занятиях	1			1	-	
Виды страховки в скалолазании.	1			2	-	
Наведение страховки и страховка напарника разными способами	4			-	4	Выполнение контрольных нормативов

	Узлы используемые в скалолазании	5	2	3	
	Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды скального рельефа, виды хватов	2	1	1	
	Элементы на технику лазания	5	1	4	
	Техника лазания. Дисциплина «Скорость»	11	1	10	Выполнение контрольных нормативов
	Техника лазания. Дисциплина «Трудность»	11	1	10	
	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг»	11	1	10	
	Общая физическая подготовка. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость	51	1	50	Выполнение контрольных нормативов 2 раза в год
	Специальная физическая подготовка скалолаза	11	1	10	
	Тактика прохождения сложных трасс	7	1	6	Выполнение контрольных нормативов
	Упражнения на координацию.	11	1	10	
	Растяжка. Восстановительная тренировка	7	1	6	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## Содержание учебного плана

### ***Параклаймбинг стартовый уровень***

*Теория 1 ч.*

#### ***Правила поведения и техники безопасности на занятиях.***

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Для детей с ментальными нарушениями инструкции по технике безопасности разрабатываются в виде схем и рисунков.

*Теория 1 ч.*

#### ***Гигиена спортивной тренировки.***

Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Особенности подбора специальной обуви (скальные туфли). Понятие о гигиене. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Теория 1 ч.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткий обзор строения человека. Функции опорно-двигательной системы.

Теория 1 ч.

### **Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды зацепов.**

Снаряжение для скалолазания с верхней страховкой (спортивная обвязка, веревка, карабин). Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. Виды зацепов: мизеры, рельефы, активные зацепы, пассивные зацепы, карманы, полочки, рёбра, слопера.

Теория 3 ч.

Практика 28 ч.

### **Общая физическая подготовка.**

В спортивно-оздоровительной группе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья первого года обучения основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координации).

Главная задача - научить обучающихся воспитывать в себе все эти физические качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

#### **Средствами общефизической подготовки являются общеподготовительные упражнения:**

##### **1. Выносливость.**

**Виды выносливости** скалолазов делятся на общую, силовую и скоростно-силовую. На первом году обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью средства в основном направлены на тренировки общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

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

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;

**Силовая выносливость** приобретается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

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

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства приобретения выносливости».

##### **2. Сила.**

**Силовые тренировки** проводятся с помощью упражнений для различных групп мышц:

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

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

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

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;

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

- **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;
- 5) И др.

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

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

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

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

В теоретическом блоке изучается техника (правильность) выполнения упражнений и влияние их на здоровье человека.

### **Гибкость.**

Тренировки на гибкость проводятся с помощью простых упражнений на растягивания, с выполнением сгибания-разгибания, наклонов, поворотов, махов, вращений, 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.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Гибкость как физическое качество человека», «Средства и методы приобретения гибкости».

*Теория 3 ч.*

*Практика 28 ч.*

### **Растяжка. Восстановительная тренировка.**

Растяжка в скалолазании помогает дотянуться до дальней зацепы, оптимально распределить свой вес между ногами, и дает возможность высоко

поставить ногу. Не имея хорошей гибкости нельзя воспользоваться всем спектром движений, которые могли бы выполнить наши мышцы.

Растяжка помогает свести к минимуму всякое ограничение в движениях и создает избыток кислорода в мышцах, увеличивая мышечную выносливость.

#### **Упражнения для нижней части тела:**

##### *Баттерфляй*

Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени еще шире.

##### *Сгибание колен к груди*

Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

##### *Скрученная поза*

Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперед и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бедра и мышцы грудной клетки.

#### **Упражнения для верхней части тела:**

##### *Растяжка предплечий и запястий (стоя)*

Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положение ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

##### *Растяжка плечей*

Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

##### *Растяжка трицепсов*

Согните локоть и заведите эту руку за голову. Осуществляйте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

**Восстановительные тренировки** проводятся с помощью следующих упражнений:

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

В теоретическом блоке изучаются темы: «Растяжка как физическое качество человека», «Скоростные способности».

*Теория 5 ч.*

*Практика 16 ч.*

#### **Упражнения на координацию.**

Тренировки на ловкость или координацию проводятся 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, ходьбе по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.



В теоретическом блоке, изучаются темы: «Координационные способности», «Понятие ловкости».

*Теория 5 ч.*

*Практика 16 ч.*

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника лазания.**

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

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование».

#### **Способы передвижения по скалодрому.**

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 - спуском.

#### **Элементы на технику лазания.**

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут 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.

### ***Параклаймбинг базовый уровень***

*Теория 1 ч.*

#### ***Правила поведения и техники безопасности на занятиях.***

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Параклаймбинг – адаптивное скалолазание. Связь скалолазания с альпинизмом, ледолазанием и другими спортивными дисциплинами.

*Теория 1 ч.*

#### ***Личная гигиена спортсмена.***

Рациональный суточный режим, питьевой режим. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиена одежды.

*Теория 1 ч.*

#### ***Гигиена спортивной тренировки.***

План тренировки. Рациональное чередование тренировки и отдыха. подготовительный период тренировки. Постепенное увеличение нагрузки. Сочетание всесторонней физической подготовки со специализацией в скалолазании.

*Теория 1 ч.*

#### ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Скелет человека, строение и функции. Мышцы человека: анатомия, строение, функции. Что такое переутомление. Профилактика переутомления.

*Теория 1 ч.*

#### ***Закаливание организма.***

Закаливание организма — метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма. Виды закаливания, правила и рекомендации.

*Теория 1 ч.*

#### ***Самоконтроль на занятиях.***

Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Что такое дневник самоконтроля, для чего нужен.

*Теория 1 ч.*

#### ***Виды страховки в скалолазании.***

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Виды страховки», «Значение самостраховки». «Техника безопасности при свободном лазании», «Техника безопасности при лазании с верхней страховкой».

*Практика 4 ч.*

#### ***Наведение страховки и страховка напарника разными способами***

Основными задачами являются приобретение основ обучения технике страховки и само страховки.

- обучение технике страховки с верхней веревкой;
- обучение технике страховки с нижней веревкой (имитация);
- обучение технике само страховки (правильному падению);
- обучение технике гимнастической;
- страховка с помощью спортивного мата.

*Теория 2 ч.*

*Практика 3 ч.*

### **Узлы, используемые в скалолазании**

Основные узлы. Вспомогательные узлы. Способы вязания узла «Восьмерка». Этот узел используется для ввязывания веревки в страховочную систему при лазании с нижней и с верхней страховкой. Практические занятия: восьмерка одним концом, восьмерка «под карабин», ввязывание восьмерки в спортивную обвязку.

*Теория 1 ч.*

*Практика 1 ч.*

### **Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды скального рельефа, виды хватов.**

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

Виды скального рельефа: вертикаль, нависание, карниз, потолок, полка, угол, ниша, гребень, ребро, трещина, расщелина, камин.

Виды хватов.

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

Теория 1 ч.  
Практика 4 ч.

**Элементы на технику лазания.**

- 1) «Разножка».
- 2) «Лягушка».
- 3) «Распор».
- 4) «Скрутка».
- 5) «перенос веса тела».
- 6) «постановка ног на зацепы»

*Способы передвижения по скалодрому:*

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.  
Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом - спуском.
3. Передвижение лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):  
- спуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой.

Теория 1 ч.  
Практика 10 ч.

**Техника лазания. Дисциплина «Скорость».**

Лазание на скорость – динамическое передвижение по скальному рельефу, цель которого – покорить вершину маршрута за минимально короткое время. Обучение проходит на классических трассах (индивидуальное лазание) – любительский вариант, в котором используются Олимпийские правила. При этом не обязательно наличие абсолютно идентичных маршрутов. Здесь для участников важна скорость и техника, а не зрелищность. В отличие от эталонной трассы, классическая трасса незнакома спортсмену, она может меняться.

Теория 1 ч.  
Практика 10 ч.

**Техника лазания. Дисциплина «Трудность».**

Лазание на трудность – преодоление протяженных трасс повышенного уровня сложности, результатом которого является расстояние, пройденное спортсменом вдоль осевой линии трассы от старта до наиболее удаленного зацепа, в рамках установленного турниром временного отрезка. В отличие от основной программы подготовки, обучение лазанию на трудность по адаптированной программе проходит с верхней страховкой, а спортсмен только имитирует нижнюю страховку (вщелкивая свободную верёвку в оттяжки).

Теория 1 ч.  
Практика 10 ч.

**Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг».**

Боулдеринг – самая современная дисциплина в скалолазании. Суть ее в том, чтобы преодолевать короткие сложные трассы, организованные на небольших, часто отвесных, возвышенностях. При этом страховка не предусмотрена – только маты, лежащие на полу. Сегодня боулдеринг считается одним из самых сложных и экстремальных видов спорта. Он требует выносливости, силы, ловкости, гибкости, умения быстро анализировать ситуацию и принимать правильные решения.

Теория 1 ч.  
Практика 50 ч.

## **Общая физическая подготовка.**

### **Сила.**

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

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

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

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

- **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;
- 5) И др.

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

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

### **Быстрота.**

- 1) Бег со старта из различных положений;
- 2) Бег с максимальной скоростью;
- 3) Различные прыжки на одной или двух ногах;
- 4) Метание теннисного мяча в цель, на дальность;
- 5) Челночный бег;
- 6) И др.

### **Выносливость.**

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

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;

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

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

### **Гибкость.**

*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.**

- 1) Прыжки со скакалкой
- 2) Упражнения с мячом
- 3) Разные передачи мяча в движении
- 4) Хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг
- 5) И др.

*Теория 1 ч.*

*Практика 10 ч.*

#### **Специальная подготовка скалолаза.**

Примеры упражнений:

- 1) Висы на пальцах. Хват открытый. Участвуют 4 пальца на каждой руке.
- 2) Висы на фингерборде.
- 3) Подъемы ног к груди в висте.
- 4) Лазание на время (от 5 минут)
- 5) Лазание траверса (с различными заданиями)
- 6) Лазание вверх по легким трассам (10 раз). Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (2 трассы по 5 раз).
- 7) Лазание трудных трасс с 10 и 15 перехватами.

*Теория 1 ч.*

*Практика 6 ч.*

#### **Тактика прохождения сложных трасс.**

Просмотр трассы, разбор трассы. Планирование нитки маршрута, перехватов, постановки ног. Темп движения.

Упражнения:

- 1) Необходимо найти все зацепки на трассе;
- 2) Запоминаем последовательность ходов для рук – повторяйте руками движения и хваты, которые вы видите на трассе;
- 3) Запоминаем последовательность ходов для ног – думайте, как и куда вы будете ставить ноги на каждом движении;
- 4) Ищем позиции для отдыха.

*Теория 1 ч.*

*Практика 10 ч.*

#### **Упражнения на координацию.**

Тренировки на ловкость или координацию проводятся 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, ходьбе по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Координационные способности», «Понятие ловкости».

*Теория 1 ч.*

*Практика 6 ч.*

#### **Растяжка. Восстановительная тренировка.**

Растяжка в скалолазании помогает дотянуться до дальней зацепы, оптимально распределить свой вес между ногами, и дает возможность высоко

поставить ногу. Не имея хорошей гибкости нельзя воспользоваться всем спектром движений, которые могли бы выполнить наши мышцы.

Растяжка помогает свести к минимуму всякое ограничение в движениях и создает избыток кислорода в мышцах, увеличивая мышечную выносливость.

#### **Упражнения для нижней части тела:**

##### *Баттерфляй*

Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени еще шире.

##### *Сгибание колен к груди*

Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

##### *Скрученная поза*

Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперед и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бедра и мышцы грудной клетки.

#### **Упражнения для верхней части тела:**

##### *Растяжка предплечий и запястий (стоя)*

Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положение ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

##### *Растяжка плечей*

Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

##### *Растяжка трицепсов*

Согните локоть и заведите эту руку за голову. Осуществляйте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

**Восстановительные тренировки** проводятся с помощью следующих упражнений:

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

В теоретическом блоке изучаются темы: «Растяжка как физическое качество человека», «Скоростные способности».

## ***Рабочая программа воспитания***

Спортивная секция по адаптивному скалолазанию «Параклаймбинг» организует воспитательную работу в коллективе обучающихся на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом № 8 от 21.05.2024 г. и утвержденной директором.

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.

**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) / инвалидностью и включение его в систему общественных отношений.

6) 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).

**4.1. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана**

№ п\п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	<b>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи</b>	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках.  Подготовка документов в Базу данных талантливых детей и молодежи ТО.  Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении: - День открытых дверей, - Новогоднее представление - Концерт к 23 февраля - Концерт к 8 марта - Концерт к дню Победы - День защиты детей. - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Роль семьи в развитии способностей ребёнка Творчество – как отражение внутреннего мира ребёнка	2024-2025 г  2024-2025 г  2024-2025 г	г. Тюмень  г. Тюмень  г. Тюмень	Педагог

		Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка			Педагог и психолог
2.	<b>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни: профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних</b>	<p>Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении.</p> <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «О здоровом образе жизни».</li> <li>-«Правила личной безопасности»,</li> <li>-«Табак. Секреты манипуляции».</li> </ul> <p>Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение».</p> <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику».</li> <li>-«Горькие плоды «сладкой жизни»» или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ».</li> <li>-«Зимние угрозы» – правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д.</li> <li>«Правила поведения с подозрительными предметами»</li> <li>«Правила поведения на занятиях»</li> </ul> <p>Организация активный отдых в каникулы:</p> <p>Веселые старты – занятия на улице</p> <p>Совместные спортивные мероприятия (велопрогулки, катание на роликах)</p> <p>Дружеские соревнования с другими студиями ДТиС «Пионер»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</li> </ul> <p>Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте</p> <p>Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал (январь, апрель)</p> <p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Педагог и психолог</p> <p>Педагог и психолог</p>

	<b>Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма</b>	<p>Проведение инструктажей и тематических бесед с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Безопасный маршрут в учреждение».</li> <li>-«Автомобиль, дорога, пешеход»</li> <li>- «Безопасное поведение детей в пассажирском транспорте».</li> <li>- «Безопасное поведение в период каникул: у ПДД каникул не бывает».</li> <li>- «Безопасное поведение детей на велосипеде и самокате».</li> <li>- «Безопасность юных пешеходов на дорогах города».</li> <li>- «Детский дорожно-транспортный травматизм».</li> <li>- «Особенности движения транспорта и пешеходов в осенне-зимний период».</li> <li>- «Использование световозвращающих элементов в целях обеспечения дорожной безопасности детей».</li> </ul> <p>«Правила поведения вблизи ЖД путей»</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Апрель, май</p> <p>Ноябрь, декабрь</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	
3.	<b>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций».</li> <li>-Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета».</li> <li>«Действие при обнаружении подозрительного предмета»</li> <li>Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности»</li> <li>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</li> <li>Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье</li> </ul>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Педагог и психолог</p>

		<p>Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде.</p>			
4.	<p><b>Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.</b></p>	<p>Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях, напр., фестиваль «Будущее для всех».</p> <p>Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ / инвалидностью, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с 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 / инвалидностью;</p> <p>Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ / инвалидностью и предоставление им возможностей с учетом их особенностей;</p> <p>Участие обучающихся с ОВЗ / инвалидностью в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенции, общей культуры, гражданско-</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Педагог и психолог, привлеченные специалисты</p>

		патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества.			
5.	<b>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</b>	<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>«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>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог, привлеченные специалисты
6.	<b>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.</b>	<p>Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер».</p> <p>Посещение творческих конкурсов и фестивалей</p>	По графику проведения	ДТиС «Пионер»	Педагог и психолог

		- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях" «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»	1 раз в квартал		
7.	<b>Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса</b>	Индивидуальные беседы с родителями.  Беседа с родителями «Методы стимуляции деятельности ребенка»  Совместный тренинг – общение «Дети – Родители»  Консультации психолога.	По необходимости  Сентябрь, май  Январь 2022  По необходимости	ДТиС «Пионер»	
8.	<b>Работа с родителями</b>	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.  Встреча с родителями обучающихся. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».  Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета.  Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.	Август  Сентябрь  Сентябрь  В течение учебного года	ДТиС «Пионер»  ДТиС «Пионер»	

	<p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания:  - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка).  -«Признаки употребления психотропных веществ подростком»  -«Формирование положительной самооценки ребенка - важная составляющая семейного воспитания».</p> <p>Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (концерты, фестивали, выставки). Проведение мастер – классов для родителей обучающихся.</p> <p>Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.</p>	<p>В течение учебного года</p>           <p>Декабрь, май</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	
--	--	---	----------------------	--

## Формы аттестации

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: выполнение контрольных нормативов.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная аттестация*. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно два раза в течение учебного года: в декабре по итогам полугодия и в мае по итогам года.

### Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года или при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. Текущий контроль проводится ежемесячно посредством педагогического наблюдения. Тренером проводится оценка двигательных, коммуникативных навыков и когнитивных способностей. Полученная информация фиксируется в журнале наблюдений с целью корректировки уровня физической нагрузки и оценки динамики развития ребенка.

3. Промежуточная аттестация (за 1 полугодие – декабрь) и итоговая аттестация (конец учебного года – май) проводится с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной области, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке (разработаны на основе нормативов ГТО) и выполнения контрольных нормативов по овладению специальной подготовкой скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 50% (низкий уровень), 60% (средний уровень), 70% (высокий уровень) от общего числа вопросов.



**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								
<b>Итого (кол-во / %)</b>								

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								
<b>Итого (кол-во / %)</b>								

Педагог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Член аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Оценочные материалы

В ходе промежуточной / итоговой аттестации устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями / нормативами. В приведенных ниже оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения: низкий - 1 балл; средний - 2 балла; высокий - 3 бала.

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

### Нормативные требования по физической подготовке обучающихся

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Средний	5-7
Высокий	8-9
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Средний	7-10
Высокий	11-12
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Средний	9-13
Высокий	14-15
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Средний	10-15
Высокий	16-18
По восьми критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	8-12
Средний	13-19
Высокий	20-24
По двенадцати критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	12-17
Средний	18-29
Высокий	30-36

**таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»,  
предварительный контроль, стартовый уровень**

Уровни/спец.гр.	Нормативы испытаний (тестов)			
ЛИН, РАС	приседания (кол-во раз за 1 мин.)	Отжимания / адапт. отжимания (кол-во раз)	подъем туловища	прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)

			(кол-во раз за 1 мин.)	
Низкий	6	1	6	3
Средний	12	3	9	2
Высокий	18	7	14	0
с нарушением слуха	приседания (кол-во раз за 1 мин.)	отжимания (кол-во раз)	подъем туловища (кол-во раз за 1 мин.)	прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)
Низкий	8	2	7	2
Средний	14	4	12	1
Высокий	20	8	16	0
с нарушением зрения/слепые	приседания (кол-во раз за 1 мин.)	отжимания в упоре о скамью (кол-во раз)	подъем туловища (кол-во раз за 1 мин.)	прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)
Низкий	6	0	5	-
Средний	11	1	8	-
Высокий	16	2	13	-
ПОДА (пораж./ампут. одной верх. кон.)	приседания (кол-во раз за 1 мин.)	отжимания (кол-во раз)	подъем туловища (кол-во раз)	прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)
Низкий	6	-	6	2
Средний	8	-	8	1
Высокий	12	-	10	0
ПОДА (пораж./ампут. одной ниж. кон.)	приседания (кол-во раз)	отжимания/подтягивания на перекладине (кол-во раз)	подъем туловища (кол-во раз)	Метание теннис. мяча в цель 3 м. (кол-во попаданий из 5 бросков)
Низкий	-	1/1	1	0
Средний	-	3/2	2	1
Высокий	-	5/3	3	2
ПОДА (ДЦП)	приседания (кол-во раз за 1 мин.)	отжимания (кол-во раз)	подъем туловища (кол-во раз)	прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)
Низкий	2	0	4	4
Средний	4	2	6	3
Высокий	8	3	10	2

**таблица №2 «Контрольные нормативы по ОФП», промежуточная / итоговая аттестация, стартовый уровень**

Уровни/ спец. гр.	Нормативы испытаний (тестов)									
	приседания (кол-во раз за 1 мин.)		Отжимания / адапт. отжимания (кол-во раз)		подъем туловища (кол-во раз за 1 мин.)		прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)	Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)		
ЛИН, РАС	М	Д	М	Д	М	Д			М	Д
Низкий	12	10	6	4	10	8	3	0	+2	
Средний	18	16	8	6	14	12	2	+1	+3	
Высокий	25	22	12	8	22	20	0	+2	+4	
с нарушением слуха	приседания (кол-во раз за 1 мин.)		отжимания (кол-во раз)		подъем туловища		прохождение бревна 4 м.	Наклон вперед сидя		

					(кол-во раз за 1 мин.)		(кол-во падений)	с прямыми ногами (см)	
	М	Д	М	Д	М	Д		М	Д
Низкий	14	12	7	5	16	14	2	+2	+3
Средний	20	18	11	7	24	22	1	+3	+4
Высокий	30	26	15	10	29	24	0	+7	+10
с нарушением зрения/слепые	приседания (кол-во раз за 1 мин.)		отжимания в упоре о скамью (кол-во раз)		подъем туловища (кол-во раз за 1 мин.)		прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)	Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)	
	М	Д	М	Д	М	Д		М	Д
Низкий	10	8	3	2	10	8	7	0	0
Средний	14	12	5	4	14	12	5	+1	+2
Высокий	20	16	7	6	20	14	3	+2	+4
ПОДА (пораж./амп ут. одной верх. кон.)	приседания (кол-во раз)		отжимания (кол-во раз)		подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.)		прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)	Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)	
	М	Д	М	Д	М	Д		М	Д
Низкий	10	8	-		3	2	2	-1	0
Средний	14	12	-		5	4	1	0	+1
Высокий	20	16	-		7	6	0	+1	+3
ПОДА (пораж./амп ут. одной ниж. кон.)	приседания (кол-во раз)	отжимания/подтягивания на перекладине (кол-во раз)		подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.)		Метание теннис. мяча в цель 6 м. (кол-во попаданий из 5 бросков)		Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Низкий	-	1/1		2	1	0	-2	0	
Средний	-	3/2		3	2	1	0	+1	
Высокий	-	5/3		5	4	2	+1	+2	
ПОДА (ДЦП)	приседания (кол-во раз)	отжимания (кол-во раз)	подъем туловища (кол-во раз)		прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)		Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)		
			М	Д	М	Д	М	Д	
Низкий	2	0	4	4	-				
Средний	4	2	6	3	-				
Высокий	8	3	10	2	-				

**таблица №3 «Тесты по специальной подготовке скалолаза»,  
промежуточная / итоговая аттестация, стартовый уровень**

Уровни/ спец.гр.	Нормативы испытаний (тестов)			
	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 10 м. (выносливость)	
ЛИН, РАС	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 10 м. (выносливость)	
Низкий	3 сек.	60 сек.	2 раза/5 мин.	1
Средний	6 сек.	30 сек.	4 раза/5 мин.	3
Высокий	12 сек.	20 сек.	6 раз/5 мин.	4
с нарушением слуха	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или	

		(быстрота)	«Траверс» 10 м. (выносливость)	
Низкий	5 сек.	40 сек.	3 раза/5 мин.	1
Средний	15 сек.	20 сек.	5 раза/5 мин.	3
Высокий	25 сек.	15 сек.	7 раз/5 мин.	5
с нарушением зрения/слепые	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 10 м. (выносливость)	
Низкий	3 сек.	2 мин.	-	-
Средний	5 сек.	1,5 мин.	1 раз/5 мин.	1
Высокий	10 сек.	1 мин.	2 раза/5 мин.	2
с нарушением зрения/слепые	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 7 м. (выносливость)	
Низкий	3 сек.	4 мин.	-	-
Средний	5 сек.	3 мин.	1 раз/5 мин.	1
Высокий	10 сек.	2 мин.	2 раза/5 мин.	2
ПОДА (пораж./ампут. верх. кон.)	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 7 м. (выносливость)	
Низкий	-	2 мин.	-	-
Средний	-	1,5 мин.	1 раз/5 мин.	1
Высокий	-	1 мин.	2 раза/5 мин.	2
ПОДА (пораж./ампут. ниж. кон.)	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 7 м. (выносливость)	
Низкий	3 сек.	2 мин.	-	-
Средний	6 сек.	1,5 мин.	1 раз/5 мин.	1
Высокий	12 сек.	1 мин.	2 раза/5 мин.	2
ПОДА (ДЦП)	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение простой вертикальной трасы на скалодроме 7 метров или «Траверс» 5 м. (выносливость)	
Низкий	-	4 мин.	-	-
Средний	3 сек.	3 мин.	1 раз/5 мин.	1
Высокий	6 сек.	2 мин.	2 раза/5 мин.	2

**таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП»,  
предварительный контроль (либо для зачисления на базовый уровень программы), базовый уровень**

Уровни/ спец. гр.	Нормативы испытаний (тестов)									
	приседания (кол-во раз за 1 мин.)		Отжимания / адапт. отжимания (кол-во раз)		подъем туловища (кол-во раз за 1 мин.)		прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)		Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)	
ЛИН, РАС	М	Д	М	Д	М	Д			М	Д

Низкий	18	16	7	6	13	10	2	+1	+2
Средний	24	22	10	8	16	14	1	+2	+4
Высокий	30	28	14	12	24	22	0	+3	+6

**таблица №5 «Тесты по специальной подготовке скалолаза»,  
предварительный контроль (либо для зачисления на базовый уровень  
программы), базовый уровень**

Уровни/ спец.гр.	Нормативы испытаний (тестов)		
ЛИН, РАС	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение трасы на скалодроме 7 метров средний угол нависания: 10-20° (выносливость)
Низкий	10 сек.	20 сек.	2 раза / 5 мин.
Средний	12 сек.	16 сек.	4 раза / 5 мин.
Высокий	14 сек.	12 сек.	6 раз / 5 мин.

**таблица №6 «Контрольные нормативы по ОФП», промежуточная /  
итоговая аттестация, базовый уровень**

Уровни/ спец.гр.	Нормативы испытаний (тестов)								
ЛИН, РАС	приседания (кол-во раз за 1 мин.)		Отжимания / адапт. отжимания (кол-во раз)		подъем туловища (кол-во раз за 1 мин.)		прохождение бревна 4 м. (кол-во падений)	Наклон вперед сидя с прямыми ногами (см)	
	М	Д	М	Д	М	Д		М	Д
Низкий	18	16	10	7	15	12	2	+2	+3
Средний	24	22	15	9	18	16	1	+3	+5
Высокий	30	28	18	14	26	24	0	+4	+7

**таблица №7 «Тесты по специальной подготовке скалолаза»,  
промежуточная / итоговая аттестация, базовый уровень**

Уровни/ спец.гр.	Нормативы испытаний (тестов)		
ЛИН, РАС	Висы на фингерборде	Прохождение трасы на тренажёре «Лестница» 7 метров (быстрота)	Прохождение трасы на скалодроме 7 метров средний угол нависания: 10-20° (выносливость)
Низкий	11 сек.	16 сек.	3 раза / 5 мин.
Средний	17 сек.	12 сек.	5 раза / 5 мин.
Высокий	25 сек.	10 сек.	7 раз / 5 мин.

**Пример задания по теории,  
промежуточная / итоговая аттестация, базовый уровень**

Ф.И. \_\_\_\_\_

1. Перечисли три дисциплины скалолазания.

А) \_\_\_\_\_

Б) \_\_\_\_\_

В) \_\_\_\_\_

2. Какие бывают виды страховки в скалолазании? Выбери правильные ответы.

А) Гимнастическая страховка

Б) Верхняя страховка

В) Страховка руками

Г) Родительская страховка

Д) Спортивная страховка

Е) Нижняя страховка

3. Выбери узел «Восьмерка», который завязан правильно.



4. Вставь пропущенное слово.

Во время лазания «траверсом» по скалодрому ногу на зацепку необходимо ставить \_\_\_\_\_, благодаря этому скалолаз сможет развернуть ногу в нужное положение для следующего шага.

5. Выбери правильный принцип раскладки спортивных матов перед началом тренировки.

A)



B)



B)



6. Сразу после завершения тренировки первым делом нужно:

A) перекусить    Б) помыть руки    В) быстро переодеться

7. Перечисли четыре метода закаливания.

- A) \_\_\_\_\_
- Б) \_\_\_\_\_
- В) \_\_\_\_\_
- Г) \_\_\_\_\_

8. Какие процедуры закаливания относятся к регулярным?

- A) Проветривание комнаты
- Б) Обливание холодной водой
- В) Ежедневные прогулки
- Г) Плавание в бассейне

9. Обозначь (обведи) на рисунке рабочие зоны скальных туфель.





10. Выбери правильное определение дисциплины

«СКОРОСТЬ».

А) Цель соревнования – добраться до топа (финишная зацепка), для чего спортсмену предоставляется определенное количество времени. При лазании применяется нижняя страховка.

Б) Это преодоление трассы за минимальное время. Соревнование может проводиться как в формате индивидуального лазания, так и в формате парной гонки на эталонной или классической трассе. При лазании применяется верхняя страховка.

В) Представляет собой преодоление серии коротких, но очень сложных трасс. На трассу и отдых спортсмену дается ограниченное количество времени и неограниченное количество попыток. Применяется гимнастическая страховка.

Г) Это преодоление траверса за минимальное время. Соревнование может проводиться как в спортивном зале, так и на улице. При лазании страховка не требуется.

Критерии оценки: минимальное количество положительных ответов составляет 50% (низкий уровень), 50% (средний уровень), 70% (высокий уровень) от общего числа вопросов.

**таблица №8 «Тесты по работе со специальным снаряжением скалолаза», промежуточная / итоговая аттестация, базовый уровень**

Уровень	Нормативы испытаний (тестов)		
	Одевание обвязки (страховочной системы)	Вязывание страховочной веревки в обвязку узлом «Восьмерка»	Маркировка веревки
Низкий	выполняет задание с помощью тренера / родителя	выполняет задание с помощью тренера / родителя	выполняет задание с помощью тренера / родителя.
Средний	выполняет задание по устной / визуальной инструкции	выполняет задание по устной / визуальной инструкции	выполняет задание по устной / визуальной инструкции
Высокий	самостоятельно выполняет задание	самостоятельно выполняет задание	самостоятельно выполняет задание

Форма фиксации результатов для определения уровня предметных результатов (высокий, средний, низкий)

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по скалолазанию (адаптированная), стартовый уровень**

Срок реализации \_\_\_\_\_ уч. год      Группа \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_      Дата аттестации \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка			Общее кол-во баллов	Уровень освоения
		Сила/скоростно-силовые	Гибкость	Ловкость/координация	Висы на фингерборде	Прохождение трасы (быстрота)	Прохождение трасы (выносливость)		
1									
2									
3									

Критерии оценки: 1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень. Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов): 8-12 баллов – низкий уровень; 13-19 баллов – средний уровень; 20-24 баллов – высокий уровень

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы по скалолазанию (адаптированная), базовый уровень**

Срок реализации \_\_\_\_\_ уч. год      Группа \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_      Дата аттестации \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	Теоретическая подготовка	Работа со снаряжением	Общая физическая подготовка			Специальная физическая подготовка			Общее кол-во баллов	Уровень освоения
				Сила/скоростно-силовые	Гибкость	Ловкость / координация	Висы на фингерборде	Прохождение трасы (быстрота)	Прохождение трасы (выносливость)		
1											
2											
3											

Критерии оценки: 1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень. Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов): 12-17 баллов – низкий уровень; 18-29 баллов – средний уровень; 30-36 баллов – высокий уровень

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
<b>Возрастные проявления качеств /младший школьный возраст/</b>				
<p><b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда</p> <p><b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь</p> <p><b>Низкий.</b> Качество проявляется редко.</p>	<p>Присутствует устойчивый познавательный интерес. Развитость эмоциональной сферы и образного мышления, интерес к окружающему миру, желание осваивать художественную деятельность или техническое творчество. Умение проявлять самостоятельность и изобретательность. Интерес к занятиям творческого характера.</p>	<p>Знание своих прав и обязанностей уважительное отношение к ним. Дружелюбие, забота по отношению к сверстникам, уважительное отношение к учителям, родителям и другим взрослым. Уважение мнения коллектива, участие в совместных делах. Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей</p>	<p>Адекватная реакция на требования учителя, родителей, стремление соответствовать этим требованиям. Проявляет способность к самостоятельному выполнению какой-либо деятельности (например, домашнего задания, занятия спортом и др.). Добросовестное отношение к труду и к учебе, проявление старательности при выполнении заданий, поручений. Осознание значения выполняемой деятельности. Желание доводить начатую работу до конца. Знание и уважение трудовых традиций своей семьи. Начальный опыт применения знаний в труде, общественной жизни, в быту.</p>	<p>Соблюдение санитарно-гигиенических правил по уходу за собой, правил безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях. Соблюдение чистоты и порядка на рабочем месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам</p>

Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/				
<p><b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда</p> <p><b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь</p> <p><b>Низкий.</b> Качество проявляется редко.</p>	<p>Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах. Желание посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.</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 своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.</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. 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>Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу 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>
Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/				
<p><b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда</p> <p><b>Средний.</b></p>	<p>Постоянное желание к получению новых знаний, сформировано умение учиться. Стремление к развитию личностных качеств.</p>	<p>Отношение к природе, культуре и традициям страны, как к одним из важнейших ценностей. Чувство гордости за</p>	<p>Соответствие социальным нормам, ответственность за свои действия. Осознает желаемый результат, четко представляет алгоритм</p>	<p>Отношение к своему здоровью как к основной категории общечеловеческих ценностей. Умеет</p>

<p>Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь <b>Низкий</b>. Качество проявляется редко.</p>	<p>Способность видеть и ценить прекрасное в природе, быту, труде, спорте, творчестве людей и общественной жизни. Постоянное стремление вносить что – либо новое в личную и общественную деятельность творческого объединения. Умение привлечь и заинтересовать собственными идеями, мыслями. Наличие творческих достижений (в учебе, труде, художественной или организаторской деятельности). Собственное отношение к произведениям искусства. Объективное оценивание своих возможностей, результатов и достижений. Умение ставить реальные цели и задачи.</p>	<p>большую и малую Родину. Проявление интереса не только к своей, но и к мировой культуре и истории. Желание оберегать достояние родного края. Самостоятельная организация и проведение социально-значимых дел. Знание и соблюдение основных законов и конституционных прав гражданина РФ. Неприятие антигуманных поступков, терпимость и доброжелательность к людям. Гордость за свой коллектив, личный вклад в развитие коллектива. Осознание себя как части общества. Умение выслушивать мнения отдельных учащихся и всего коллектива. Сформированность и проявление основных человеческих ценностей.</p>	<p>действия. Четко представляет и планирует свое будущее. Понимание важности непрерывного образования и самообразования в течение всей жизни. Умение организовать общественный труд. Наличие знаний о различных видах трудовой деятельности, профориентационные знания. Знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью. Навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, младшими детьми и взрослыми. Целеустремленность, желание достичь высоких результатов. Проявление настойчивости и упорства в достижение поставленной цели, способность к преодолению встречающихся препятствий. Проявляет лидерские качества, умеет подчиняться. Стремление к развитию личностных качеств.</p>	<p>противостоять негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ. Сформировано умение соблюдать нормы ЗОЖ. Ответственность и осознанная забота о своем здоровье и здоровье близких, желание находиться в хорошей физической форме. Умение организовать процесс самообразования, творчески и критически работать с информацией из разных источников.</p>
--	--	--	--	--

## Методические материалы

### Основные формы обучения

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- сдача контрольных нормативов;
- занятия на искусственном рельефе.

### Теоретическая подготовка

Теоретический материал подается обучающимся в форме лекций, бесед, отдельных занятий с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

### Общая физическая подготовка

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка. Техническая подготовка осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений (метод упражнения).

### 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 общих подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников;
- формирование личного опыта обучающихся.

## Перечень методических пособий и дидактических средств

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): «Скалолазы мира – знаменитые покорители вершин», «Скалолазы России: из СССР – к вершинам новейшей истории», «История скалолазания: старт молодого спорта», «Скалолазание для детей – лучшее активное хобби», «Физподготовка скалолаза – тренировки и диета», «Скалолазание как вид спорта», «Скалодром – ввысь при любых обстоятельствах», «Выбираем специальное снаряжение скалолаза», «Выбираем костюм для скалолаза», «Скалолазание и его виды: полный обзор для начинающих» и др.);

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию).

## 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. (Инструкция 1).

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 параклаймбинг.

## Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

### Кадровое обеспечение программы

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».*

### Условия реализации программы

#### Перечень оборудования, используемого для реализации программы

Материально-техническое обеспечение – специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Наименование	Кол-во
скалодром	1
страховочная система	12
карабин с муфтой	12
страховочное устройство	6
зацепы с болтами и шайбами	200
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



### **1. Групповое снаряжение для скалолазания:**

- страховочная система;
- карабин с муфтой;
- страховочное устройство;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты.

### **2. Групповое снаряжение для ОФП:**

- гантели, штанги, блины, тренажёры;
- мячи с утяжелением;
- утяжелители для ног и рук;
- эспандеры;
- скакалки;
- турники;
- гимнастические кольца, канат.

### **Перечень расходных материалов, учебно-методических пособий и личного имущества, которое необходимо приобрести обучающимся:**

#### ***Личное снаряжение:***

- скальные туфли;
- спортивная обвязка;
- жидкая магнезия;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- кроссовки, спортивная одежда.
- Дневник тренировок

### **Список литературы**

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978. -70с.
2. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и «Физ. культура». / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988. -224 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
4. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995. -68с.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.

7. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
  8. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
  9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
  10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
  11. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). / Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976.
  12. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999. - 50с.
  13. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000. -106с.
  14. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. -156с.
  15. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987. -255с.
- Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 184с.

#### **Перечень полезных интернет-ссылок:**

1. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
2. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>
3. Самые красивые места для скалолазания - <http://birdymagazine.ru/all/rock/beautiful-rock-climbing-places>
4. Блог о скалолазании - <https://www.rock-climbing.ru/blog/356/>

#### **Приложение 1**

##### **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 обучающимся 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 загораживайте 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, изолянты;
  - 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.

## **Приложение 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 убраны в прическу, не мешающую занятиям.
5. Страховочная система должна быть надета правильно, ляжки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА**.
6. Перед началом лазания следует убедиться в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получить подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом следует **УБЕДИТЬСЯ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске необходимо развернуться лицом к стенке, отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки во время занятий.
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 признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. 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).

В проведении мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.