



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

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

Методические рекомендации
«Методы работы с детьми с нарушением зрения»
(к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по скалолазанию (адаптированной))

Авторы-составители:
Федий Григорий Владимирович,
педагог-организатор, тренер-
преподаватель;
Темнякова Елена Эдуардовна,
заведующий
по учебно-воспитательной работе

г. Тюмень, 2025 г.

Оглавление

1	Введение	3
2	Общая характеристика методики адаптивного скалолазания	4
3	Рекомендации по организации тренировок и методы оценки прогресса детей с нарушением зрения	7
4	Рекомендации по взаимодействию с детьми с нарушением зрения	10
5	Рекомендации по социальному взаимодействию в группе	12
6	Этапы адаптации детей с нарушением зрения к занятиям скалолазанием	13
7	Оборудование и инвентарь и доступность среды для занятий с детьми с нарушением зрения	15
8	Рекомендации по работе с родителями и их вовлечению в тренировочный процесс	19
9	Заключение	21
10	Список литературы	23
11	Приложения	25

1. Введение

1.1 Актуальность темы

Современное общество уделяет всё больше внимания созданию доступной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из важнейших направлений является их социальная адаптация и физическое развитие.

Скалолазание - это уникальный вид спорта, который сочетает в себе физическую активность, интеллектуальные задачи и элементы творчества. Включение детей с нарушением зрения в занятия по адаптивному скалолазанию позволяет решать широкий спектр задач, направленных на их реабилитацию, укрепление здоровья и повышение качества жизни.

1.2 Цель методических рекомендаций

Цель - предоставить инструменты и подходы для эффективного проведения занятий по адаптивному скалолазанию, учитывая особенности и потребности категории обучающихся с нарушением зрения.

1.3 Задачи методических рекомендаций

- Определить основные принципы и методы работы с детьми с нарушением зрения в рамках занятий по адаптивному скалолазанию.
- Описать адаптированные упражнения и игровые формы, способствующие развитию физических и социальных навыков обучающихся.
- Разработать рекомендации по созданию безопасной и комфортной среды для проведения тренировок с обучающимися с нарушением зрения.
- Предложить подходы к оценке прогресса детей с нарушением зрения и мотивации их к занятиям.

1.4 Целевая аудитория

Методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования, тренеров по скалолазанию и других специалистов в области физической культуры, спорта и реабилитации, работающих с детьми с нарушением зрения.

1.5 Значимость программы

Адаптивное скалолазание открывает перед детьми с нарушением зрения новые горизонты, позволяя не только развивать физические качества, но и укреплять уверенность в себе, учиться взаимодействовать с окружающими, а также получать удовольствие от преодоления границ собственных возможностей.

2. Общая характеристика методики адаптивного скалолазания

2.1 Понятие адаптивного скалолазания

Адаптивное скалолазание (паралазание, параскалолазание) - это направление в спортивной и образовательной деятельности, ориентированное на развитие физических, психологических и социальных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью. Основная цель методики - создание условий, при которых ребёнок сможет безопасно и комфортно осваивать основы скалолазания с учётом его индивидуальных особенностей.

2.2 Основные принципы методики

Индивидуальный подход: каждому ребёнку предоставляется возможность заниматься в темпе, соответствующем его физическим и эмоциональным возможностям.

Безопасность: внимательное отношение к организации пространства, использование адаптированного оборудования и постоянный контроль тренера.

Расчлененно-конструктивный метод: подход, при котором сложные технические элементы разбиваются на более простые компоненты. Каждый из этих компонентов изучается и отрабатывается отдельно, чтобы затем соединить их в целостную технику или движение. Этот метод помогает улучшить понимание и усвоение сложных движений, развивая нужные навыки поэтапно, минимизируя ошибки и повышая эффективность.

Игровой подход: использование игровых элементов позволяет сделать процесс обучения интересным и мотивирующим.

Социальная интеграция: методика направлена на развитие навыков коммуникации, взаимопомощи и работы в команде.

2.3 Задачи методики:

- Развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, координация и баланс;
- Формирование навыков пространственного восприятия и тактильной чувствительности;
- Укрепление уверенности в себе и повышение самооценки через достижение поставленных целей;
- Создание условий для успешной социальной адаптации детей.

2.4 Положительное влияние адаптивного скалолазания для детей с нарушением зрения.

Физическое развитие: Во время занятий активно задействуются мышцы рук, ног и спины, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

Развитие пространственного восприятия: Дети учатся ориентироваться на рельефе скалодрома с использованием голосовых команд и тактильных ощущений.

Повышение уверенности: Преодоление маршрутов, даже самых простых, даёт ребёнку чувство успеха и веру в собственные силы.

Социальная активность: Участие в групповых заданиях развивает навыки взаимодействия, формирует доверие и взаимопомощь.

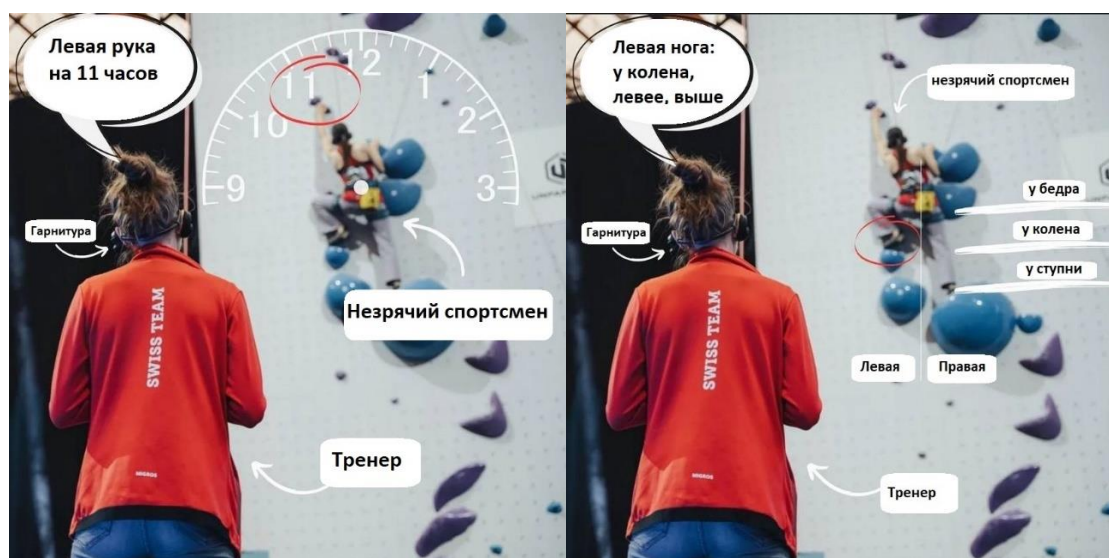
Применение методики

Методика адаптивного скалолазания используется как в образовательной среде (например, в рамках дополнительных образовательных программ), так и в реабилитационных центрах и спортивных секциях. Она успешно сочетается с другими методиками физической реабилитации и педагогики.

3.Рекомендации по организации тренировок и методы оценки прогресса детей с нарушением зрения

3.1 Методы, используемые для занятий с детьми с нарушением зрения

Голосовые инструкции:



Использование чётких и коротких команд, которые помогают ребёнку ориентироваться на скалодроме.

Пример: «Правая рука на 3 часа», «Нога на уровень колена».

Тактильные подсказки.

Ребёнок изучает рельеф скалодрома руками как перед началом, так и в процессе лазания.



Тренер может помогать, применяя метод «рука в руке», направляя движения ребёнка и подсказывая нужные зацепы.

Постепенное усложнение задач.

Сначала осваиваются простые трассы на небольшом рельефе, затем - более сложные с разной высотой и типами зацеп.

Игровой формат.

Включение в тренировочный процесс игр, способствующих развитию координации, пространственному восприятию социальному взаимодействию и умению работать в команде.

3.2 Рекомендации для тренеров

1. Всегда объясняйте задачу пошагово и тактильно (метод «рука в руке») демонстрируйте её выполнение.
2. Обеспечивайте эмоциональную поддержку (молодец, «дай пять!»), особенно на начальных этапах.
3. Регулярно оценивайте прогресс и корректируйте содержание занятия в зависимости от потребностей ребёнка.
4. Сочетайте упражнения с элементами игры, чтобы поддерживать интерес к занятиям.
5. Примеры проведения занятий с описанием (приложение 1)

3.3 Основные этапы проведения тренировок

Каждое занятие рекомендуется структурировать на три основные части: разминка, основная часть и заключительная часть.

Конспект занятия

Таблица 1

Этап занятия	Время (мин)	Цель	Описание	Методы и рекомендации
Разминка	10	Подготовить тело к физической нагрузке, разогреть мышцы и улучшить координацию.	Ходьба на месте, махи руками, повороты туловища, приседания.	Плавное увеличение интенсивности. Упражнения на координацию (шаги с движениями рук).
Траверс	10	Освоить правильную постановку рук и ног на зацепы.	Дети лезут по зацепам вдоль скалодрома, учатся распределять вес тела. Искать зацепы руками и ногами	Тактильные подсказки тренера для корректировки движений. Голосовые команды, например: «Правая рука на уровне плеча».
Пролаз простой трассы	10	Пройти маршрут с использованием голосовых и тактильных подсказок.	Тренер задаёт маршрут. Ребёнок трогает зацепы перед началом и лезет вверх с подсказками тренера с верхней страховкой	Метод «Часовой циферблат» для ориентации. Постоянная поддержка и похвала за успехи.
Разбор сложной трассы	7	Развить тактильное восприятие и планирование маршрута.	Ребёнок лезет новую трассу, изучает зацепы и рельеф, определяя их форму и удобство. При необходимости повторяет. Затем выполняет «чистое» движение по трассе.	Обсуждение каждого зацепа с тренером. Поощрение самостоятельности. При необходимости присутствие тренера на трассе рядом с ребенком (на страховке)
Упражнение на координацию	5	Развить согласованность движений рук и ног.	Ребёнок выполняет траверс с ограничениями (например, использовать зацепы определённого цвета).	Подсказки тренера: «Руку перемести правее», «Следующий шаг вверх». Разбор ошибок после выполнения.

Этап занятия	Время (мин)	Цель	Описание	Методы и рекомендации
Заключительная часть, игры	3	заминка, закрепление навыков и обсуждение успехов.	Растяжка, игры, подведение итогов занятия.	Доброжелательная обратная связь. -Подчёркивание прогресса и рекомендаций для следующего занятия.

3.5 Методы оценки прогресса детей с нарушением зрения

Оценка прогресса детей с нарушением зрения помогает тренеру отслеживать физическое и психологическое развитие, а также адаптировать программу. Методы оценки во многом схожи с подходами, используемыми в обычных группах, с учётом индивидуальных особенностей детей с нарушением зрения. Основные методы включают:

- **Наблюдение.** Основной метод оценки - это наблюдение за детьми в процессе тренировки. Оценка выполнения упражнений, уверенности движений, техники лазания, а также навыков ориентации и равновесия. Тренер обращает внимание на уверенность ребёнка в движениях, способность находить зацепы без визуальных ориентиров и успешность выполнения заданий как ребенок выполняет различные упражнения. Важно оценивать, как ребенок ориентируется в пространстве без визуальных подсказок, и насколько успешно справляется с лазанием на скалодроме. Часто используемыми критериями являются техника лазания, уверенность в движениях, поддержание равновесия, правильное использование зацеп. (отображение итогов наблюдения в Приложении 2)

- **Измерение физических показателей** (таблица №2) Анализ выносливости, силы, длительности тренировок и количества освоенных трасс. Эти показатели объективно отражают физический прогресс ребёнка и помогают подбирать оптимальные уровни нагрузки.

Измерение физических показателей

Таблица 2

Параметр	Метод оценки	Цель измерения	Примечание
Выносливость	Время удержания позиции, количество попыток на трассе	Определение способности к длительной нагрузке	Учитывать динамику прогресса
Сила	Подтягивания, вис на зацепах, работа с тренажёрами	Оценка мышечной подготовки	Индивидуальная норма в зависимости от возраста
Координация	Прохождение «моста» из кубиков, баланс на одном кубике	Оценка способности удерживать равновесие и контролировать движения	Усложняется за счёт изменения расстояния между кубиками их размер и количество

Скорость	Время прохождения трассы на скорость	Развитие быстроты принятия решений и двигательной реакции	Замеряется на одной и той же трассе для сравнения прогресса
Длительность тренировок	Общее время активной фазы занятия	Оптимизация нагрузки и распределение сил	Учитывается время необходимое ребенку для отдыха, сравнивается с предыдущими занятиями
Количество освоенных трасс	Количество и сложность пройденных маршрутов	Отслеживание технического прогресса и уверенности	Включать как частично, так и полностью пройденные трассы

на основе данной таблицы можно вести записи в блокноте, или, применив современные технологии, делать пометки в онлайн таблице со своего смартфона

- Психологическое состояние. Оценка психологического состояния детей с нарушением зрения - важный аспект процесса адаптации к любому виду спорта. Мониторинг эмоционального настроения, уровня уверенности и мотивации, с акцентом на преодоление страхов и трудностей. Внимание к эмоциональной составляющей позволяет тренеру предотвращать выгорание и страх перед новыми задачами.

Психологическое состояние Таблица 3

Способы выражения	Признаки и реакции	Методы отслеживания	Рекомендации тренеру
Вербальные проявления	«Мне страшно», «Я рад», «Я не уверен», «Я хочу попробовать»	Открытые вопросы перед и после тренировки	Не обесценивать эмоции, поддерживать позитивный настрой
Поведением и реакциями	Молчаливость, хаотичные или замедленные движения, избегание упражнений	Наблюдение за активностью, паузами в речи	Предлагать поддержку, подбадривать, снижать нагрузку при необходимости
Тактильные и физические реакции	Сильный хват зацепов, напряжённость в теле, частый поиск контакта	Внимание к дыханию, позе, стремлению держаться за руку	Спокойный голос, уверенные инструкции, ненавязчивый контакт
Игровая вовлечённость	Проявляет интерес к играм, активно участвует или, наоборот, избегает взаимодействия	Отслеживание инициативы ребёнка, желание включаться в коллективные упражнения	Поддерживать интерес через адаптацию правил, предлагать альтернативные форматы активности

- Использование вербальных и тактильных оценок. Для оценки прогресса можно использовать вербальные комментарии о правильности выполнения упражнения (передавая ребенку рекомендации через описание и пояснения) и тактильные маркеры на самом скалодроме. Например, тренер может давать подсказки о нужной траектории движения по форме зацепа, текстуре или расположению различных элементов трассы. Это позволяет тренеру корректировать курс тренировок, улучшая навигацию и ориентирование (приложение 2).

- Оценка техники и задач. Отслеживание освоения базовых и сложных элементов трассы, включая работу с зацепами и распределение нагрузки.

Освоение новых навыков подтверждает прогресс и адаптацию ребёнка к занятиям скалолазанием (приложение 2)..

4.Рекомендации по взаимодействию с детьми с нарушением зрения

4.1 Общие рекомендации по общению с незрячими детьми

При общении с незрячими детьми важно учитывать особенности их восприятия информации и взаимодействия с окружающим миром:

- **Начало разговора.** Незрячий ребёнок не видит обращённых к нему взглядов и жестов, поэтому, прежде чем начать разговор, дайте понять, что обращаетесь именно к нему - назовите по имени или слегка коснитесь его руки.

- **Использование терминов.** Вполне уместно употреблять слово «смотреть», так как для незрячих людей оно означает «ощупывать, исследовать руками».

- **Прямое обращение.** Разговаривайте непосредственно с ребёнком, а не с его сопровождающим или родителями.

- **Обращение в группе.** Если вы общаетесь с несколькими незрячими детьми, каждый раз называйте имя того, к кому обращаетесь, чтобы избежать недопонимания.

- **Завершение общения.** При переключении внимания на другого ребёнка явно дайте понять, что обращаетесь уже не к нему, а к другому собеседнику.

4.2 Основные принципы взаимодействия

Индивидуальный подход:

- Учитывайте уровень физической подготовки, степень нарушения зрения и эмоциональное состояние каждого ребёнка.

- Подбирайте упражнения, соответствующие возможностям ребёнка

Чёткие инструкции:

- Используйте простые и понятные голосовые команды.
- Убедитесь, что ребёнок правильно понял задачу, повторив её самостоятельно.

Тактильная поддержка:

- Объясняйте положения рук и ног через лёгкие прикосновения, чтобы помочь ребёнку освоить движения.

- Перед началом упражнения дайте ребёнку изучить рельеф маршрута.

Создание доверительной атмосферы:

- Поддерживайте детей словами одобрения.

- Объясняйте, что ошибки - это часть обучения и помогайте справляться с трудностями.

4.3 Рекомендации по проведению тренировок

Начало занятия:

- Поздоровайтесь с каждым ребёнком, узнайте, как он себя чувствует.
- Кратко расскажите, что будет на занятии и поставьте индивидуальную цель каждому ребёнку.
- Проявляйте терпение и гибкость, адаптируя план занятий под нужды группы или отдельного ребёнка.
- Организуйте занятия так, чтобы дети могли работать как индивидуально, так и в паре или в группе.

Объяснение упражнений:

При необходимости используйте помощников (например, родителей или других детей).

Поддержка во время выполнения:

- На начальных этапах находите рядом с ребёнком, корректируя его движения.
- Постепенно уменьшайте помощь, чтобы ребёнок мог выполнять упражнения самостоятельно.
- Используйте поощрения, чтобы поддерживать интерес к тренировкам.

Обратная связь:

- После выполнения каждого задания обсуждайте с ребёнком, что получилось хорошо, а что можно улучшить.
- Подчёркивайте даже небольшие достижения, чтобы поддерживать мотивацию.
- Ведите записи в блокноте о прогрессе каждого ребёнка, чтобы отслеживать результаты и корректировать подходы.

Эффективное взаимодействие с детьми с нарушением зрения требует особого подхода, который включает в себя индивидуализацию занятий, внимательное отношение к эмоциональному состоянию и поддержку самостоятельности. Чёткие голосовые инструкции, тактильная поддержка и создание доверительной атмосферы помогают детям быстрее адаптироваться к тренировочному процессу и развивать свои навыки.

Особое внимание следует уделять общению с незрячими детьми, учитывая их особенности восприятия информации. Прямое обращение, ясность в коммуникации и тактильные сигналы способствуют комфортному взаимодействию и формированию доверия.

Грамотно выстроенный тренировочный процесс с постепенным снижением внешней поддержки позволяет детям становиться более уверенными, мотивированными и самостоятельными в освоении навыков скалолазания.

5. Рекомендации по социальному взаимодействию в группе

Социальное взаимодействие – важная часть занятий адаптивным скалолазанием. Спорт в группе помогает детям с нарушением зрения развивать коммуникативные навыки и адаптироваться в обществе. Однако им может быть сложно устанавливать контакт, поэтому тренеру важно создать дружелюбную атмосферу. Совместные упражнения, игры и обсуждения способствуют сплочению коллектива.

5.1 Специальные подходы к социальному взаимодействию:

Использование партнерской работы. Включение пары детей с различными способностями или опытом, например, пара тренера и одного ребенка или два ребенка, разных по уровню. Это поможет создать атмосферу взаимопомощи, где дети учат и поддерживают друг друга. Даже дети с нарушением зрения могут учить друг друга новым движениям или подходам на скалодроме, что способствует не только их физическому, но и социальному росту.

Активное вовлечение в игровые задачи. Включение игровых элементов в тренировочный процесс играет ключевую роль в развитии взаимодействия детей. Игры и совместные упражнения, позволяют детям с ограниченными возможностями развивать умение работать в команде и устанавливать контакт с окружающими. К примеру, игра, в которой один ребенок выполняет задачу с инструкцией только по слуху, а второй помогает ему ориентироваться, способствует развитию не только физической, но и социально-коммуникативной деятельности.

Роли и ответственности. В процессе тренировок можно эффективно распределять роли среди детей. Например, один ребенок лезет по трассе, а другой (под присмотром тренера) организует страховку, проверяя правильность всех шагов. В случае, если ребенок уже умеет завязывать узел самостоятельно, его напарник должен внимательно проверить его, убедиться в надежности страховки и

убедиться в безопасности. Такая система помогает развивать ответственность, способствует социальной адаптации и укрепляет доверие внутри группы.

Интеграция и вовлечение каждого участника. Если в группе есть дети с нарушением зрения и зрячие, тренер должен создавать условия, при которых все дети имеют равные возможности для участия в упражнении и развитии.

Задачи и упражнения могут быть индивидуально адаптированы для каждого участника, чтобы позволить каждому чувствовать себя ценным членом команды.

Регулярная рефлексия и обратная связь. Важно проводить регулярные сессии обратной связи, на которых дети могут поделиться своими ощущениями и впечатлениями от занятия.

Тренировки вне стен скалодрома. Социальное взаимодействие и развитие связей между детьми важно не только в рамках занятий на скалодроме, но и за его пределами. Для этого можно организовывать совместные посещения открытых спортивных мероприятий, мастер-классов по скалолазанию, других скалодромов и участие в скалолазных фестивалях. Эти активности могут быть включены в план воспитательной работы, или проводиться вне плана. Поездки на соревнования или участие в показательных выступлениях позволяет детям погрузиться в атмосферу более серьезных событий, ощутить связь с другими любителями скалолазания, в том числе из других регионов, а также дать детям возможность проявить себя в новых ситуациях. Такие мероприятия способствуют укреплению чувства сплоченности и коллективного духа, поддержанию мотивации, а также расширению кругозора в мире скалолазания.

6. Этапы адаптации детей с нарушением зрения к занятиям скалолазанием.

Адаптация детей с нарушением зрения к занятиям скалолазанием представляет собой многоэтапный процесс, в ходе которого важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физическое состояние и уровень развития. Этапы адаптации включают:

6.1 Знакомство с пространством и оборудованием

На первом этапе основное внимание уделяется знакомству ребенка с пространством скалодрома и его оборудованием. Важно научить ребенка безопасно ориентироваться в этом пространстве, понимать, как устроены зацепы, какие у них формы и текстуры. Также важно дать представление о снаряжении и

его предназначении, но без необходимости детальной подготовки оборудования (так как дети с нарушением зрения не занимаются подготовкой снаряжения).

Развитие базовых физических навыков

На втором этапе дети начинают развивать базовые физические навыки, такие как равновесие, координация движений и сила захвата. Упражнения включают ходьбу по кубикам, лазание по низким трассам, на которых ребенок учится ориентироваться на осязание и слух. Важно, чтобы каждое упражнение было адаптировано для работы без использования зрения.

Ознакомление с техникой лазания

На третьем этапе дети начинают работать с более сложными элементами скалодрома, осваивая базовую технику лазания. Это включает в себя обучение правильному использованию захватов, движению по стене, поддержанию равновесия и правильному распределению нагрузки. Здесь также важно обратить внимание на развитие реакции и уверенности в себе.

Участие в тренировке с партнерами

На данном этапе дети начинают работать в парах, где один ребенок занимается лазанием, а второй - страховкой. Это помогает не только развивать навыки лазания, но и учит работать в команде, взаимодействовать и помогать друг другу, что способствует укреплению социальных связей внутри группы.

Переход к самостоятельному лазанию

После освоения основ и приобретения уверенности в себе дети переходят к более самостоятельной работе. Они начинают брать на себя ответственность за свою безопасность, что выражается в умении правильно вязать узлы, регулировать страховку и строить свой маршрут. На этом этапе важно, чтобы тренер был рядом для корректировки действий и поддержки.

Участие в спортивных мероприятиях

На последнем этапе адаптации дети могут начать принимать участие в тренировках с другими участниками или даже в небольших соревнованиях, чтобы закрепить приобретенные навыки и почувствовать уверенность в своих силах.

Этот этап способствует не только улучшению физических результатов, но и развитию социальной активности, позволяет детям почувствовать свою значимость в группе. Склонность к перегрузке, возникновение тревожности или неуверенности, а также ощущения страха перед новыми задачами - все это важно фиксировать, чтобы вовремя откорректировать подход к ребенку.

Неопытность в решении некоторых задач может вызывать фрустрацию или застой в прогрессе и именно психологический подход здесь играет важнейшую роль. Важно учитывать, что каждый ребенок имеет свои эмоциональные реакции на выполнение трудных заданий и задача тренера - направить эти эмоции в конструктивное русло, обучая детей уверенности и самостоятельности.

Регулярная обратная связь с детьми помогает в большей степени учитывать их внутренние барьеры и строить тренировочный процесс таким образом, чтобы он развивал как физические, так и психологические качества ребенка, укрепляя его эмоциональное состояние. Оценка психологического состояния может включать наблюдения, диалоги, а также работу с конкретными элементами тренировки, помогающими преодолеть страх или сомнения.

7.Оборудование и инвентарь. Доступность среды для занятий с детьми с нарушением зрения

Организация доступности для людей с ограниченными физическими возможностями представляет собой непростую задачу. Решить ее в условиях уже существующего здания и территории – значит устранить все барьеры и преграды путем установки современных технических решений.

Помещения должны соответствовать установленным требованиям, обеспечивающим безопасность обучающихся во время образовательного процесса, а также предусматривать возможность быстрой и безопасной эвакуации на случай чрезвычайной ситуации (пожар, террористический акт и пр.)

Эффективность и безопасность занятий адаптивным скалолазанием в значительной степени зависят от правильно подобранного оборудования и инвентаря. Для работы с детьми с нарушением зрения важно учитывать не только базовый набор снаряжения, который включает в себя скалодромы, страховочные системы, маты и подходящую экипировку, но и специализированные элементы. К таким элементам относятся тактильные зацепы и указатели, звуковые маяки, а также переговорные гарнитуры для общения между тренером и ребёнком.

Правильный подбор этих компонентов помогает не только компенсировать зрительные ограничения, но и снизить тревожность у детей, сделать тренировочный процесс комфортным и максимально продуктивным. Особое внимание следует уделять регулярной проверке оборудования и адаптации пространства под индивидуальные потребности каждого ребёнка.

7.1 Основное оборудование и инвентарь

Скалодром



- Поверхность скалодрома должна быть ровной, без повреждений и дефектов.
- На стене должны быть зацепы различной формы, размера и текстуры, адаптированные под тактильное восприятие;
- При наличии в группах детей с остаточным зрением следует отдавать предпочтение ярким, хорошо различимым цветам на нейтральном фоне преимущественно желтых

оттенков;

- Для маркировки трасс рекомендуется использовать специально разработанные тактильные указатели, такие как выпуклые рельефные метки или текстурированные покрытия, которые легко обнаруживаются на ощупь. Эти элементы могут указывать направление движения или отмечать ключевые точки для трасс, помогая детям с нарушением зрения ориентироваться на скалодроме.

Страховочная система:



- Прошедшие международную сертификацию UIAA, индивидуальные страховочные системы для каждого ребенка, с возможностью регулировки размера и обеспечивающие комфортную посадку и лёгкость в использовании.



- Автоматические либо механические страховочные устройства для обеспечения безопасности.

- Маты должны быть разложены без промежутков на стыках с целью исключить травмы при попадании туда конечностей, толщина должна составлять не менее 20 см для амортизации при случайных падениях.

7.2 Дополнительный инвентарь:

Голосовые устройства.

- Переговорные гарнитуры для связи тренера и ребёнка, особенно на высоких скалодромах.



На данный момент самым современным и удобным вариантом является простая в использовании и удобная для носки Bluetooth-гарнитура, которая может быть интегрирована со смартфоном. Предпочтение отдается полноразмерным моделям с шумоподавлением.

Гарнитура должна надежно располагаться на ушах скалолаза, с целью избежать соскальзывания и потери оборудования. Это позволит детям не отвлекаться на дополнительные манипуляции с оборудованием и сосредоточиться на выполнении задания;

- Приложение на смартфоне (мессенджер): для передачи голосовых сообщений можно мессенджеры поддерживающие функции аудиозвонков (например, VK Мессенджер, Яндекс Мессенджер, ТамТам, Диалог, Роса Мессенджер.). Данные мессенджеры позволяют тренеру общаться со спортсменом и направлять его по трассе в реальном времени;
- Звуковые маяки для ориентации.

7.3 Тактильные тренажёры:

На начальных этапах, в процессе лазания дети с нарушением зрения, пытаются лазать по зацепам, которые смогли найти первыми и не пытаются исследовать окружающую плоскость скалодрома рядом с ними. Это происходит из-за отсутствия практического тактильного опыта.

С целью приобретения обучающимися практического тактильного опыта в игровой форме применяется знакомство с различными предметами:



- Модели и элементы с разной текстурой для обучения работе с зацепами. В качестве тактильного тренажера используются зацепы из того же комплекта что установлены на стене скалодрома.



Используются для изучения форм зацеп «на земле» изучение руками, постановка на них ног, изучение названий (хват, подхват, мизер, пассив, шарик и т.д.). В последующем знание разнообразия форм зацеп позволит точнее понимать подсказки тренера, и быстрее реагировать на них в процессе лазания.

- Тактильная коробочка, кубики или другие объекты, развивающие чувство осязания, реквизит для развивающих и социальных игр. Используйте как игрушки, прочие интересные на ощупь предметы.

Цель специальных упражнений и игр - развить тактильную чувствительность, моторику и координацию, что не только улучшает технику лазания, но и способствует развитию предметно-практической деятельности в повседневной жизни.

7.4 Форма одежды и личное снаряжение:

- Удобная одежда, не ограничивающая движений: футболка, шорты либо леггинсы из эластичной ткани.
- Специальная обувь для скалолазания – скальные туфли, кроссовки для физических упражнений.
- Магнезия для рук (предпочтительнее жидкая).

Таким образом, правильно организованное оборудование и инвентарь играют ключевую роль в создании комфортной и безопасной среды, способствующей эффективному обучению и адаптации детей с нарушением зрения к занятиям скалолазанием.

7.5 Общие рекомендации по созданию доступности среды

При организации пространства для занятий адаптивным скалолазанием для детей с нарушением зрения особое внимание стоит уделить безопасности и постоянству окружающей среды. Это включает в себя несколько ключевых моментов.

Безопасность и доступность: все участки тренировочного пространства должны быть свободными от препятствий, обеспечивая легкий доступ к скалодромам, снаряжению и выходам. Важно установить защитные ограждения для выступающих углов и других потенциально опасных элементов оборудования.

Освещение: для детей с нарушением зрения необходимо соблюдение оптимального светового режима. Важно, чтобы в тренировочное пространство

поступал естественный свет, а в солнечные дни предусматривать затенение помещения, используя комбинацию естественного и искусственного освещения. Также следует избегать бликов и недостаточной освещенности рабочей зоны.

Цветовая гамма: для облегчения восприятия окружающего пространства и инвентаря следует использовать яркие, контрастные цвета, такие как оранжевый, красный, желтый или зеленый. Эти цвета помогают детям с нарушением зрения легче ориентироваться и взаимодействовать с инвентарем, таким как зацепы на скалодроме. При создании наглядных материалов также стоит использовать яркие цвета и большой размер объектов, чтобы они были легко различимы.

Осязательные ориентиры: важно предусмотреть тактильные ориентиры, которые помогут детям ориентироваться в пространстве. Например, разметка на полу, чтобы дети могли понять расположение различных элементов тренировки и снаряжения. Эти ориентиры помогают детям с нарушением зрения двигаться по залу и выполнять упражнения с уверенностью.

Правильная организация пространства и оборудование, адаптированное для детей с нарушением зрения, способствует не только безопасности, но и улучшению их взаимодействия с окружающей средой и инвентарем во время занятий скалолазанием.

8. Рекомендации по работе с родителями и их вовлечению в тренировочный процесс

Родители детей с нарушением зрения часто сталкиваются с такими трудностями, как недостаток общения. Дети с нарушением восприятия ограничены в возможностях социальной адаптации и взаимодействия с другими семьями. Родителям сложнее получать точную информацию о методах и программах, подходящих для их детей. Физическая нагрузка также ограничивает их способность активно участвовать в занятиях, что, в свою очередь, приводит к потребности в специальной поддержке на тренировках.

В рамках программы по адаптивному скалолазанию родители присутствуют на тренировках, где активно помогают тренеру с организацией страховки. Они не только участвуют в процессе обеспечения безопасности, но и создают дополнительную эмоциональную поддержку для ребенка, что существенно улучшает его уверенность и мотивацию. Такой формат взаимодействия позволяет укрепить связь между тренером, ребенком и семьей, а также дает возможность

родителям больше узнать о том, как проходит процесс адаптации и обучения детей с нарушением зрения.

Кроме того, вовлеченность родителей в тренировочный процесс позволяет укрепить интерес к занятиям скалолазанием не только у детей, но и у самих родителей. Это может стать отличным поводом для того, чтобы показать родителям, как безопасно и эффективно тренироваться, а также вовлечь их в занятия спортом. Такая атмосфера взаимной поддержки и доверия способствует лучшей адаптации ребенка, повышая качество его тренировок и формируя позитивное отношение к физической активности.

8.1 Обучение родителей: родителей следует ознакомить с особенностями занятий и подходами, используемыми на тренировках. Необходимо обучить их работе со страховкой и специальным снаряжением. Это даст им понимание, как они могут поддерживать ребенка не только в процессе обучения, но и в повседневной жизни, развивая уверенность ребенка в собственных силах. Особенно важно, чтобы родители знали об адаптированных упражнениях и способах коррекции эмоций ребенка в процессе тренировок.

8.2 Совместные тренировки: можно организовывать встречи, на которых родители смогут наблюдать за занятиями своих детей, чтобы понимать, как проходят тренировки и какие могут быть сложности. Это помогает родителям увидеть прогресс, поддерживать мотивацию и активно вовлекать детей в процесс.

8.3 Диалог с родителями: регулярные встречи или консультации с родителями помогают контролировать психологическое состояние ребенка и выяснять его ощущения от занятий, а также прогнозировать возможные трудности в обучении и адаптации. Эмоциональная поддержка семьи важна для формирования уверенности и мотивации у детей.

8.4 Включение в общие мероприятия: вовлечение родителей в участие в спортивных фестивалях, соревнованиях и других мероприятиях помогает не только детям, но и родителям укрепить сплоченность в коллективе, развивать активное участие и эмоции от совместной работы в спортивной среде.

8.5 Поддержка развития социализации: обсуждение успехов и проблем детей, а также организация совместных мероприятий с участием всей семьи содействует созданию атмосферы поддержки, которая способствует не только развитию физической формы ребенка, но и улучшению его социальной адаптации.

Роль родителей: родители играют важную роль в обучении детей с нарушением зрения, помогая с организацией страховки и предоставляя эмоциональную поддержку, что укрепляет уверенность ребенка.

Обучение родителей: знания родителей о методах тренировок и безопасном взаимодействии с детьми способствуют успешной адаптации ребенка и повышают его уверенность.

Совместные тренировки и диалог с родителями: наблюдение за тренировками и регулярные консультации с родителями помогают лучше понимать потребности ребенка и выявлять проблемы.

Социальная адаптация: вовлечение родителей в спортивные мероприятия укрепляет физическое развитие детей и их социальные навыки, улучшая общую адаптацию.

Вовлеченность родителей в процесс тренировки критична для успешной адаптации детей и их социализации.

Заключение

В рамках методических рекомендаций по адаптивному скалолазанию для детей с нарушением зрения разработан комплексный подход, направленный на создание условий для эффективного обучения и их социальной адаптации. Методы работы с данной категорией обучающихся включают адаптацию пространства, оборудования и тренировочных процессов, что даёт возможность каждому ребенку, независимо от особенностей восприятия, развивать необходимые физические и социальные навыки.

Главной целью работы является помощь в создании безопасной и доступной среды, способствующей интеграции детей с нарушением зрения в занятия скалолазанием, где они могут не только совершенствовать физическую форму, но и взаимодействовать с окружающими, развивать уверенность в себе, укреплять коммуникативные навыки и налаживать социальные связи. Важным аспектом программы является вовлеченность родителей в тренировочный процесс. Родители играют важную роль как в обеспечении безопасности, так и в эмоциональной поддержке ребенка и помогают ему успешно адаптироваться к тренировкам, создавая комфортную атмосферу для его развития.

Методические рекомендации включают использование разнообразных методов и инструментов, таких как тактильные тренажеры, ориентиры, адаптированные методики и оборудование, а также активное участие детей в

совместных заданиях и играх. Данные методы помогают детям с нарушением зрения не только освоить базовые техники скалолазания, но и работать в команде, развивая взаимопомощь и поддержку внутри группы. Упражнения, построенные на развивающих играх и партнерской работе, способствуют социальной интеграции и дают детям возможность чувствовать себя полноправными участниками коллектива.

Особое внимание в методических рекомендациях уделяется психологической поддержке детей, ведь работа с детьми с нарушением зрения требует учета не только физического состояния, но и эмоционального состояния каждого ребенка. Этапы адаптации, начиная от знакомства с пространством и оборудованием и заканчивая участием в спортивных мероприятиях, выстроены таким образом, чтобы обеспечить постепенное развитие навыков и уверенности в собственных силах.

Отдельное внимание в методических рекомендациях отведено обеспечению взаимодействия родителей и обучающихся в процессе занятий, когда родители не только участвуют в процессе обеспечения безопасности, но и создают дополнительную эмоциональную поддержку для ребенка, что существенно улучшает его уверенность и мотивацию при занятиях спортом.

Методические рекомендации направлены на создание индивидуализированного подхода, где тренеры могут учитывать особенности каждого ребенка, корректируя процесс обучения в зависимости от уровня развития, личных потребностей и эмоционального состояния. Этот подход помогает преодолеть внутренние барьеры, такие как тревожность или неуверенность, и способствует устойчивому развитию как физических, так и психологических качеств.

Таким образом, методические рекомендации предлагают эффективные методы работы с детьми с нарушением зрения в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по адаптивному скалолазанию, обеспечивая всестороннее развитие обучающихся, их социализацию и успешную интеграцию в спортивную и общественную жизнь.

Список литературы

1. Назарова Н. М. Дефектология: современные подходы и практики. — М.: Академия, 2015.
2. Хухлаева О. В. Коррекционная педагогика в работе с детьми с ОВЗ. — СПб: Питер, 2019.
3. Кравцов Г. Г., Кравцова Е. Е. Психология детей с ограниченными возможностями здоровья. — М.: Юрайт, 2020.
4. Леонтьев А. Н. Развитие личности и деятельность. — М.: Когито-Центр, 2016.
5. Мастюкова Е. М. Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ. — М.: Просвещение, 2021.
6. Шаповалова О. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей с нарушением зрения. — М.: Академия, 2018.
7. Слепович В. В. Методика физического воспитания детей с нарушением зрения. — Минск: БелГу, 2022.
8. Фарбер Д. А. Адаптивный спорт: теория и практика. — М.: Советский спорт, 2023.

Интернет-источники:

9. Федеральный ресурсный центр по обучению инвалидов и лиц с ОВЗ. Методические материалы. <https://frc-blind.ru>
10. Министерство спорта РФ. Программы по адаптивному спорту. <https://www.minsport.gov.ru>
11. Специальные методики обучения скалолазанию для незрячих. <https://www.climbingblind.org>
12. Портал «Адаптивный спорт». <https://adaptive-sport.ru>
13. Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC). <https://www.ifsc-climbing.org>
14. Российская библиотека для слепых. <https://rgbs.ru>
15. Национальная федерация спорта слепых. <https://sportblind.ru>
16. Ramsay, A. (2020). Body Pose Sonification for a View-Independent Auditory Aid to Blind Climbers (Сонификация позы тела для слухового помощника, не зависящего от визуальной информации, для слепых скалолазов). Retrieved from https://openaccess.thecvf.com/content_WACV_2020/papers/Ramsay_Body

[Pose Sonification for a View-](#)

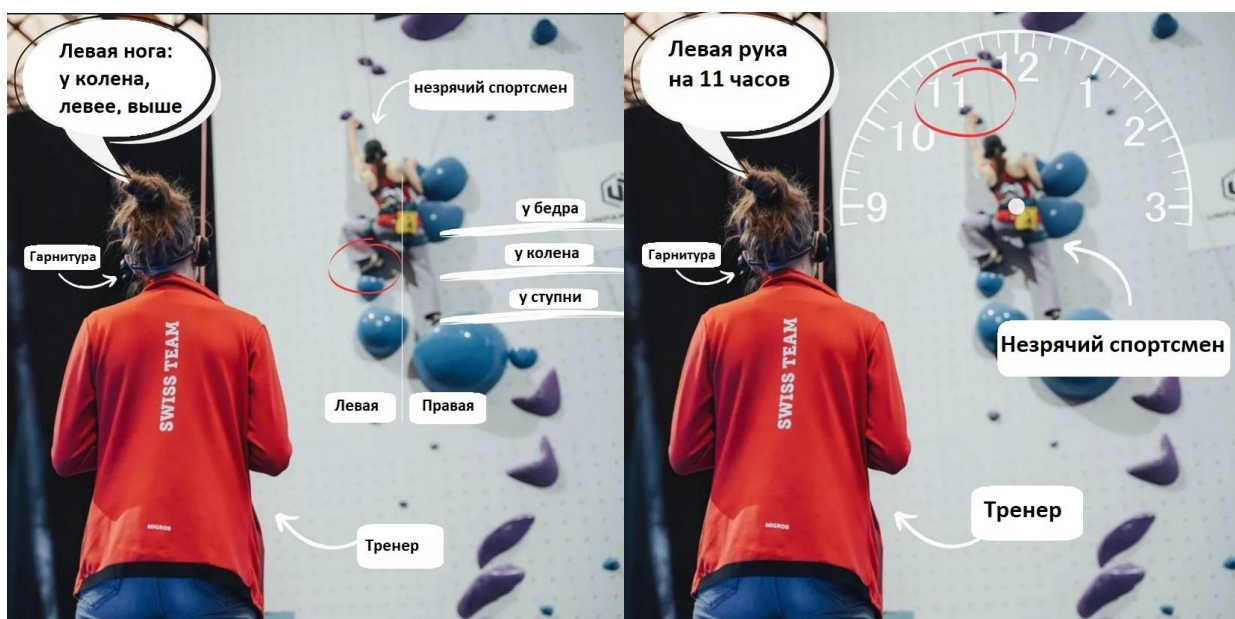
[Independent Auditory Aid to Blind WACV 2020 paper.pdf](#)

17. Simone, M. (2019). Climbing as a Pair: Instructions and Instructed Body Movements in Indoor Climbing with Visually Impaired Athletes (Скалолазание в паре: инструкции и направленные движения тела при занятиях скалолазанием с атлетами с нарушением зрения). Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Monica-Simone/publication/336992309_Climbing_as_a_pair_Instructions_and_instructed_body_movements_in_indoor_climbing_with_visually_impaired_athletes/links/6169d993039ba268444879b7/Climbing-as-a-pair-Instructions-and-instructed-body-movements-in-indoor-climbing-with-visually-impaired-athletes.pdf
18. VVMR. (2022). The Effectiveness and Safety of Adaptive Climbing in the Rehabilitation of Patients with Cerebral Palsy (Эффективность и безопасность адаптивного скалолазания в реабилитации пациентов с детским церебральным параличом). Retrieved from <https://www.vvmr.ru/en/archives/2022/1-21-fevral-2022/tekhnologii-vosstanovitelnoy-meditsiny-i-meditsinskoy-reabilitatsii/2022-21-effektivnost-i-bezopasnost-adaptivnogo-skalolazaniya-v-reabilitacii-pacientov-s-detskim-cerebralnym-paralichom.html>

Упражнений для детей с нарушением зрения

1. Циферблат

Описание: изначально приём "циферблат" применяется в классическом скалолазании как способ быстро и точно дать подсказку спортсмену, если он путает зацепы или не может сориентироваться на маршруте. В адаптивном скалолазании для детей с нарушением зрения этот метод становится ключевым элементом тренировочного процесса, помогая ориентироваться в пространстве с помощью голосовых инструкций.



Цель: Обучение ориентированию на трассе с помощью голосовых подсказок.



Адаптация: С первого занятия следует ознакомить детей с принципом работы циферблата. Тренер объясняет, что искать зацепы руками и ногами проще если представить себя в центре циферблат огромных часов, в котором руки и ноги — это стрелки. (например, "*правая рука на 3 часа*", "*левая нога на 9 часов возле на высоте колена*"). Знание принципа работы циферблата даст возможность ребёнку легко обучиться воспринимать команды тренера в процессе занятий скалолазанием.



Внедрить обучение данному методу можно на разминке, в рамках ОФП, или в игровой форме, к примеру упражнение «Лягушка» ребенок на небольшой высоте скалодрома, повисает в позиции «лягушка» (ноги согнуты колени врозь, руки прямые) и по команде тренера выполняет движения руками «*правая рука на 2 часа, левая рука на 10 часов*» и т.д.



2. Мостик и кубики

Описание: Мостик и кубики — упражнение так же пришедшее из неадаптивных занятий по скалолазанию, направленное исключительно на развитие координации. Однако в применении данного упражнения в рамках адаптивного скалолазания для детей с нарушением зрения приобрело еще один полезный эффект развитие тактильного навыка для ног. Разные варианты упражнения помогают детям с нарушением зрения адаптироваться к неровностям поверхности, быстрее и эффективнее искать необходимые зацепы ногами, и уверенно управлять своим телом.



Цель: Развитие тактильного восприятия ног и координации движений.

Адаптация: внедрять данное упражнение следует постепенно, изначально детям с нарушением восприятия следует повысить свой навык координации и равновесия.

начальным уровнем является хождение по деревянному бруску, родитель или помощник тренера придерживает ребенка за руку, а тренер при необходимости применяя навык рука в руке (в данном случае рука в ноге), «Показывает» ребенку как нужно идти по мостику. Обязательно следует постелить страховочные маты по сторонам.



После того как ребенок научится самостоятельно передвигаться по мостику сложность повышается, тренер выкладывает на мост деревянные или мягкие кубики и/или другие препятствия. Задачей ребенка является плавное передвижение по мосту и тактильный поиск зацеп ногой (обязательно в обуви), препятствие следует перешагнуть, не уронив с моста.

Для проведения упражнения в игровой форме можно придумать систему штрафов, к примеру сделать в конце столько приседаний сколько раз уронил препятствие с моста.

Кубики или мягкие препятствия выкладываются на полу. Ребёнок проходит по ним, нащупывая препятствия ногами и удерживая равновесие. Самым сложным уровнем мастерства является хождение непосредственно по кубикам и препятствиям.

3. Раз-два-три на скалодроме замри.

Описание: Данное упражнение и его вариации активно применяются на занятиях скалолазанием для младших групп, в рамках неадаптивного лазания, тренер кричит команды и дает на них определенное время *«раз два три два желтых зацепа возьми»*, *«раз два три без рук на скалодроме замри»*, *«раз два три на скалодроме замри и за пятку соседа возьми»*, игру можно смешать с игрой в «море суша» расположив на полу страховочные маты разных цветов, можно добавить команды *«раз два три на красной суше замри»*, вариации команд зависят только от воображения тренера.

Цель: Развитие тактильной чувствительности, технических навыков лазания, скорости реакции, устойчивости к статическим нагрузкам, улучшает концентрацию и координацию движений, а также помогает детям лучше исследовать рельеф скалодрома.



Адаптация: в рамках адаптивного лазания игра сохраняет свой принцип, но кардинально меняет способ взаимодействия с детьми с нарушением зрения. Из игры удаляется такая качественная характеристика объектов как цвет. Перед началом игры следует распределить детей на матах возле разных участков скалодрома, и дать возможность изучить его тактильно, (что бы игра была честной следует заранее подготовить скалодром, на каждом из участков должно быть необходимое количество зацеп разных форм и

характеристик, что бы команды тренера были выполнимы для всех участников игры). Дети садятся на маты, либо поворачиваются спиной к скалодрому. Тренер

дает команду *«раз два три круглый зацеп возьми»* (в данном случае тренер выбирают отличную от цвета характеристику, либо другое задание, исключая визуальное восприятие). *«считаю до пяти, раз два три четыре, пять, я иду проверять»*. Далее тренер оценивает все ли правильно выполнили задание, проигравший делает штрафное упражнение

4. Траверс

Описание: Траверс является базовым упражнением, используемым в скалолазании. Это лазание на небольшой высоте вдоль скалодрома, с применением страховочных матов.

Цель: Постановка правильной техники, развитие силы, выносливости и координации.

Адаптация: дети с нарушением зрения на начальных уровнях занятия скалолазанием испытывают большие трудности с лазанием траверса, а так как данное упражнение является ключевым в постановке техники и улучшении качества лазания, данное упражнение так же было разделено для более удобного освоения:



5. Упражнение «Лягушка» Ребёнок с нарушением зрения, передвигается пешком вдоль стены скалодрома, перебирая зацепы поочередно и нагружая их при каждом перехвате в позиции «Лягушка». Тем самым изучая трассу для лазания траверса, укрепления мышц и постановки техники «прямых рук» для последующего «чистого лазания»

«Чистое лазание» после освоения упражнения «лягушка» дети приступают к непрерывному лазанию (не касаясь пола). Дети лезут в сопровождении тренера или родителей, которые в случае возникновения трудностей могут мягко направить ребенка методом рука в руке к нужному зацепу.

6. Игра «локти колени»



Описание: у данной игры отсутствует название, дети называют ее «локти колени» дети стоят парами друг напротив друга, между ними на полу лежит кубик или другой игровой предмет. Тренер быстро называет части тела, а дети должны себя схватить за них руками «локти» дети берут себя руками за локти, «колени, лодыжки, уши, затылок, лодыжки,» и в конце тренер кричит команду «кубик», и тот, кто забрал кубик первым

победитель. Изначально это игра на внимательность и скорость реакции в не адаптивных занятиях носила в основном развлекательный характер.

Цель: развитие скорости реакции внимательности, знании частей тела необходимых для понимания подсказок из упражнения циферблат.

Адаптация: после адаптации игра изменилась только исключить травм опасность, дети теперь играют сидя на коленях, на удалении друг от друга, чтобы избежать столкновений головой.

1. Оценка через наблюдение

Метод:

- Визуальное наблюдение за ребёнком во время выполнения упражнений.
- Анализ уверенности движений, техники лазания и навыков ориентации.
- Оценка способности находить зацепы без визуальных ориентиров.

ФИО ребенка, дата.

Критерий	Описание	Пример оценки	Баллы (1-5)
Уверенность в движениях	Насколько ребёнок уверенно выполняет упражнения	Начал двигаться увереннее, реже делает паузы	1 - неуверенно, 5 - полностью уверенно
Ориентация на трассе	Способность ориентироваться без визуальных ориентиров	Может найти зацепы по тактильным маркерам	1 - теряется, 5 - ориентируется свободно
Поддержание равновесия	Умение сохранять баланс на маршруте	Стабильно удерживает равновесие на сложных трассах	1 - теряет баланс, 5 - уверенно стоит
Использование зацепов	Корректность хвата и постановки ног	Осознанно выбирает удобные зацепы	1 - ошибается, 5 - использует зацепы правильно
Адаптация к трассам	Готовность менять тактику при изменении маршрута	Самостоятельно пробует разные способы лазания	1 - не адаптируется, 5 - быстро перестраивается

2. Использование вербальных и тактильных оценок

Метод:

- Вербальные комментарии о правильности выполнения упражнений.
- Оценка понимания ребёнком голосовых инструкций.
- Тактильные маркеры как способ навигации на скалодроме.

Критерий	Описание	Пример оценки	Баллы (1-5)
Понимание голосовых инструкций	Следование инструкциям тренера	Выполняет команды без повторного объяснения	1 - не понимает, 5 - выполняет без повторов

Ориентация на тактильные маркеры	Использование рельефа для навигации	Уверенно различает текстуру зацепов	1 - не использует, 5 - использует уверенно
Коррекция движений	Реакция на вербальные пояснения	Исправляет технику после подсказки	1 - не корректирует, 5 - исправляет сразу

3. Оценка техники лазания и освоения задач

Метод:

- Отслеживание освоения базовых и сложных элементов трассы.
- Анализ распределения нагрузки и эффективности движений.
- Оценка способности к самостоятельному прохождению маршрута.

Критерий	Описание	Пример оценки	Баллы (1-5)
Освоение базовых элементов	Прохождение простых маршрутов	Легко выполняет лазание по простым трассам	1 - не освоено, 5 - полностью освоено
Освоение сложных элементов	Работа на сложных трассах	Освоил работу с мелкими зацепами	1 - не освоено, 5 - уверенно выполняет
Распределение нагрузки	Насколько равномерно распределяет вес	Использует ноги, не перегружая руки	1 - вес перераспределён неправильно, 5 - равномерно
Самостоятельность на маршруте	Возможность проходить трассы без посторонней помощи	Проходит короткие маршруты без подсказок	1 - требует постоянной помощи, 5 - полностью самостоятельно

11:05				
VK				
<div> <div><</div> <div>↶</div> <div>↷</div> <div>+</div> <div>☰</div> <div>⋮</div> </div>				
	А	В	С	
1	Иванов И.И.	Сентябрь 2025		
2	1. Оценка через наблюдение			
3	Критерий	Описание	оценка	
4	Уверенность в движениях	Насколько ребёнок уверенно выполняет упражнения	5	
5	Ориентация на трассе	Способность ориентироваться без	3	
6	Поддержание равновесия	Умение сохранять баланс на маршруте	4	
7	Использование зацепов	Корректность хвата и постановки ног	4	
8	Адаптация к трассам	Готовность менять тактику при изменении маршрута	3	
9	Адаптация к трассам	Готовность менять тактику при изменении маршрута	3	
10				
11	2. Использование вербальных и тактильных оценок			
12	Критерий	Описание	оценка	
13	Понимание голосовых инструкций	Следование инструкциям тренера	3	
14	Ориентация на тактильные маркеры	Использование рельефа для навигации	3	
15	Коррекция движений	Реакция на вербальные пояснения	4	
16				
17	3. Оценка техники лазания и освоения задач			
18	Критерий	Описание	оценка	
19	Освоение базовых элементов	Прохождение простых маршрутов	5	
20	Освоение сложных элементов	Работа на сложных трассах	3	
21	Распределение нагрузки	Насколько равномерно распределяет вес	4	
22	Самостоятельность на маршруте	Возможность проходить трассы без посторонней помощи	5	
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
<div> <div>☰</div> <div>Иванов И.И.</div> <div>Петров П.П.</div> <div>Сидоро</div> <div>+</div> </div>				

4. Итоговая фиксация прогресса

Для оценки динамики развития ребёнка рекомендуется вести **индивидуальные карты прогресса**, фиксируя изменения по указанным критериям в процессе тренировок. Данные карты позволяют адаптировать программу занятий, учитывая индивидуальные потребности каждого ребёнка.

Пример:

Как упоминалось в методическом материале, записи можно вести как на бумажном журнале, так и в электронном формате с использованием онлайн таблиц. Скриншот отображает пример карточки, с которой тренер работает в рамках программ по адаптивному скалолазанию, таблица содержит достаточное количество критериев для ежемесячной оценки.