



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е.Э. Темнякова

  
«И.» августе 2023

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
по скалолазанию  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скалолазание» (базовый уровень)

Группа 5 СрГ

Срок реализации программы: сентябрь – май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 144

Кол-во ч/нед.: 4

Педагог:

Федий Г.В., тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т.,

заведующий центра туризма и  
краеведения

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по скалолазанию «Скалолазание» (базовый уровень), физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 8 до 16 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 144 часа.

Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На базовый уровень принимаются дети, прошедшие обучение на модуле «Скалолазание для детей» и имеющие базовые навыки по скалолазанию.

#### **Описание рабочей программы:**

Дети обучаются базовым навыкам скалолазания и страховки: отрабатывают технику лазания по трассам средней и высокой сложности, умение работать в паре, работа со специальным снаряжением. *Обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы для перехода на продвинутый уровень.*

**Форма обучения** – очная.

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

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

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

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

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

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

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических

моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

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

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

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

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

### **3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:**

#### **Образовательные:**

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

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

### **4. Ожидаемые результаты:**

#### **Образовательные:**

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

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

**5. Контроль усвоения теоретического материала** осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

Календарно-тематический план (КТП) «Скалолазание» (базовый), группа 5 СрГ

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)	
1.			2	Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности. История скалолазания в России. Виды зацеп. Способы передвижения по скалодрому	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з	
2.			2	Гигиена спортивной тренировки. Лазание траверсом. Снаряжение для скалолазания		Перекопская, 34, с/з	
3.			2	Краткие сведения о строении организма. Технические элементы. Эстафета		Перекопская, 34, с/з	
4.	Среда 18:10-18:55 19:05-19:50	Групповая	2	Гигиена спортивной тренировки. Лазание на скалодроме с верхней страховкой (объём). Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з	
5.	Суббота 10:50-11:35 11:45-12:30		2	Краткие сведения о строении организма. Технические элементы. ОФП (упражнения на координацию)		Перекопская, 34, с/з	
6.			2	Виды рельефов и зацепов. Способы передвижения на скалодроме. ОФП (растяжка)		Перекопская, 34, с/з	
7.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс. Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з	
8.			2	Лазание на объём. ОФП (растяжка)		Перекопская, 34, с/з	
9.			2	Технические элементы ОФП (выносливость)		Перекопская, 34, с/з	
10.			2	Краткие сведения о строении организма. Виды рельефов и зацепов. Траверс. ОФП		Перекопская, 34, с/з	
11.			2	Лазание на объём. Упражнения на координацию. Эстафета		Перекопская, 34, с/з	
12.			2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы лазания. ОФП		Перекопская, 34, с/з	
						Опрос, тестирование	

13.	2	Техника лазания на скалодроме. Эстафета	Сдача контрольных нормативов	Перекопская, 34, с/з	
14.	2	Лазание на скалодроме со страховкой. ОФП		Перекопская, 34, с/з	
15.	2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс. Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з	
16.	2	Траверс. Упражнения на координацию и равновесие		Перекопская, 34, с/з	
17.	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з	
18.	2	Техника лазания на выносливость. Подвижные игры		Перекопская, 34, с/з	
19.	2	Лазание со страховкой		Перекопская, 34, с/з	
20.	2	Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Упражнения на координацию и равновесие		Перекопская, 34, с/з	
21.	2	Траверс. Упражнения на силу и выносливость		Перекопская, 34, с/з	
22.	2	Техника лазания на объем		Перекопская, 34, с/з	
23.	2	Элементы на технику лазания		Перекопская, 34, с/з	
24.	2	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская, 34, с/з	
25.	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з	
26.	2	Траверс. Лазание со страховкой		Перекопская, 34, с/з	
27.	2	Упражнения на силу и выносливость		Перекопская, 34, с/з	
28.	2	Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении организма. Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з	
29.	2	Траверс. Способы передвижения по скалодрому		Перекопская, 34, с/з	
30.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з	
31.	2	Упражнения на силу и выносливость. Растяжка.		Перекопская, 34, с/з	
32.	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Перекопская, 34, с/з	
33.	2	Промежуточная аттестация. Лазание «объем»		Перекопская, 34, с/з	
34.	2	Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з	
				Опрос, тестирование	

35.	2	Лазание на объем. Элементы на технику лазания. Траверс	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
36.	2	Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем		Перекопская, 34, с/з
37.	2	Лазание со страховкой. Упражнения на гибкость	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
38.	2	Гигиена спортивной тренировки. Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на силу		Перекопская, 34, с/з
39.	2	Лазание со страховкой. ОФП		Перекопская, 34, с/з
40.	2	Техника лазания на объем		Перекопская, 34, с/з
41.	2	Гигиена спортивной тренировки. Элементы на технику лазания. Траверс		Перекопская, 34, с/з
42.	2	Лазание с нижней страховкой		Перекопская, 34, с/з
43.	2	Лазание на выносливость.		Перекопская, 34, с/з
44.	2	Лазание на объем		Перекопская, 34, с/з
45.	2	Упражнения на гибкость. Растяжка		Перекопская, 34, с/з
46.	2	Лазание с верхней страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
47.	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
48.	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу		Перекопская, 34, с/з
49.	2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
50.	2	Траверс. Лазание с нижней страховкой		Перекопская, 34, с/з
51.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
52.	2	Упражнения на силу и выносливость. Растяжка		Перекопская, 34, с/з
53.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
54.	2	Лазание на скорость. Подготовка к соревнованиям		Перекопская, 34, с/з
55.	2	Техника лазания на объем		Перекопская, 34, с/з
56.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость		Перекопская, 34, с/з
57.	2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания		Перекопская, 34, с/з

58.		2	Лазание с нижней страховкой. Упражнения на выносливость	Опрос, тестирование	Перекопская, 34, с/з
59.		2	Лазание с нижней страховкой		Перекопская, 34, с/з
60.		2	Лазание с нижней страховкой. Специальная физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
61.		2	Лазание с верхней страховкой		Перекопская, 34, с/з
62.		2	Бouldering. Упражнения на координацию и равновесие		Перекопская, 34, с/з
63.		2	Лазания на объем		Перекопская, 34, с/з
64.		2	Лазание с нижней страховкой		Перекопская, 34, с/з
65.		2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
66.		2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка		Перекопская, 34, с/з
67.		2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу		Перекопская, 34, с/з
68.		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому	Перекопская, 34, с/з	
69.		2	Общая физическая подготовка. Растяжка	Перекопская, 34, с/з	
70.		2	Итоговая аттестация. Лазание с нижней страховкой	Перекопская, 34, с/з	
71.		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Перекопская, 34, с/з	
72.		2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие	Перекопская, 34, с/з	
Сдача контрольных нормативов					

Итого 144 часа

педагог

Федот Г.В., тренер-преподаватель