

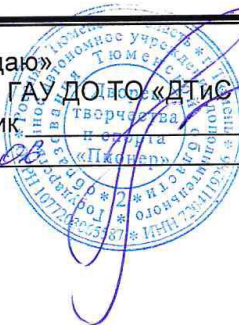


ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

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 «ДТис «Пионер»
Н.И. Тужик
« 10 » 06 2023



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

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:
Котова А.А., методист

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 12 от 16.06.2023 г.

Тюмень, 2023 г.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- паспорт программы	3
- пояснительная записка.....	4
- цель и задачи программы.....	7
- планируемые результаты.....	8
- содержание программы.....	10

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- учебный план.....	12
- календарный учебный график.....	12
- методические материалы.....	13
- требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	19
- рабочая программа воспитания.....	25
- календарный план воспитательной работы.....	26
- формы аттестации.....	34
- оценочные материалы.....	35
- условия реализации программы.....	37
- перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	37
- список литературы.....	38

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание КИДС» реализуется на стартовом уровне, в объеме 72 часов. Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу. 1 академический час составляет 45 минут.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Стартовый	На обучение по программе «Скалолазание КИДС» принимаются дети от 4х до 5ти лет без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Повышение пластичности, гибкости и выносливости. Укрепляется мышечный корсет плечевого пояса, спины и живота, решается проблема осанки. Ребенок преодолевает препятствия различной сложности, осваивая азы скалолазания и развивая свое тело. Нагрузки подбираются индивидуально. В результате освоения программы, обучающиеся научатся передвигаться по скалодрому и лазать с организацией гимнастической и верхней страховкой. Тренер самостоятельно страхует каждого ребенка.	Мелкогрупповая от 6 до 8 человек.	1 год (36 учебных недель)	4-5 лет

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, он предполагает не просто запланированные испытания воли и

выносливости: скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

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

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

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

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

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

Новизна, особенности программы.

Программа разработана для детей от 4 до 5 лет. В данной программе воспитание, развитие и обучение представлены комплексно. Обучающиеся занимаются скалолазанием на стартовом уровне, где дети осваивают первоначальные навыки и техники скалолазания. Занятия проходят в игровой форме, с учётом особого подхода к каждому ребенку. Занятия проходят весь год в теплом спортивном зале и в специальном кабинете, оборудованном скалодромом для детей дошкольного возраста. Работа с детьми организована с вовлечением родителей в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квестах, квизах, вне сетки часов).

Цели и задачи программы

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

Задачи

1. Обучающие:

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

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

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

Планируемые результаты

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

Предметные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- способность решать творческие задачи в преодолении трасс;

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

- основные приемы работы со снаряжением;
- способы и специфику лазания на трассах;
- основные способы применения снаряжения.

Обучающиеся будут уметь:

- применять основные приемы работы со специальным снаряжением скалолазов;
- грамотно преодолевать скалолазные трассы;
- выполнять специальные упражнения скалолазов и преодолевать трассу до конца.

Обучающиеся приобретут навыки:

- преодоления скалолазных трасс;
- работы со снаряжением;
- всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

Личностные результаты:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;

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

Содержание программы

Объем программы составляет 72 академических часа. Нормативный срок освоения программы 1 год.

Программа рассчитана на детей от 4 до 5 лет, без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Тренировки направлены на развитие выносливости, координации, гибкости, техники лазания и скоростных качеств.

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

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

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

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

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

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

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

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

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

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

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

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Содержание учебного материала

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

Раздел. 3 Техническая подготовка

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

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

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание КИДС»

Уровень сложности	дисциплины (модули, разделы)	количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Стартовый уровень	Теоретическая подготовка	4	4	-	тестирование, опрос, выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение, анализ достижений
	Общая физическая подготовка	47	5	42	
	Техническая подготовка	21	5	16	
		72	14	58	

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)
Стартовый уровень	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	2	2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут

Методические материалы

Содержание учебного материала

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория (14 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Виды скального рельефа, виды зацеп.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (5 ч.) Выносливость. Сила. Растяжка. Восстановительная тренировка. Гибкость. Координация.

Практика (42 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, быстроты, растяжки, гибкости.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория (5 ч.) Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног). Техника лазания (объём). Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.

Практика (16 ч.) Отработка основных приемов лазания. Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.

Темы для теоретической подготовки:

- 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**
Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.
- 2. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.**
Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.
- 3. Гигиена, режим дня.**
Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.
- 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**
Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.
- 5. Скалолазное оборудование**
Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Виды скального рельефа, виды зацеп.

Общая физическая подготовка

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить учащихся воспитывать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия 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, изучаются темы: Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

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

В теоретическом блоке, изучаются темы: Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

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

- бег на длинные дистанции;
- длительная ходьба;
- бег на лыжах;
- и др.

Силовая выносливость воспитывается 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 воспитания выносливости.

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

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

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

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

Техническая подготовка

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

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

Техника лазания:

Основными задачами 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:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват использует на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя 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, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются

ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

Основные приёмы:

1) **«Разножка».** Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешней ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) **«Лягушка».** Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) **«Распор».** Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки, и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

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

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Техника страховки:

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения само страховки (правильное падение).

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

Соревновательная деятельность

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

Основные задачи, решаемые соревновательной подготовкой:

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

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

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

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

Инструкция 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 воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

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

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не 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, изолянт;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
 - нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
 - не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!

- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

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

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты – ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий "хвостик".
5. Страховочная система должна быть надета правильно, ляжки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания убедись в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получи подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом **ЕЩЕ РАЗ УБЕДИСЬ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.

12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без само страховки выше 2 метров над землей

Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. Union Internationale 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 всем мире. Генеральный офис UIAA находится в Берне, Швейцария.

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

Рабочая программа воспитания

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

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, молодежи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Повышение уровня информированности детей, молодежи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

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

Календарный план воспитательной работы

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

/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
.	Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках. 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 Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка	В течении года	г. Тюмень г. Тюмень	Тренер-преподаватель Колесова Н.В, Жукова Н.М.
.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:	Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы: - «О здоровом образе жизни». - «Правила личной безопасности», - «Табак. Секреты манипуляции». Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение». Беседы: - «Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику». - «Горькие плоды «сладкой жизни»» или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ».	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель Колесова Н.В, Жукова Н.М.

		<p>- «Зимние угрозы» – правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д.</p> <p>«Правила поведения с подозрительными предметами»</p> <p>«Правила поведения на занятиях»</p> <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> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</p> <p>Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте</p> <p>Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения</p>	<p>1 раз в квартал (январь, апрель)</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	
		<p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>		
	<p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности:</p>	<p>-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций».</p> <p>-Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета».</p> <p>«Действие при обнаружении подозрительного предмета»</p> <p>Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности»</p> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</p> <p>Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье</p> <p>Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде.</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Тренер-преподаватель</p> <p>Колесова Н.В, Жукова Н.М.</p>
	<p>Восстановление социального статуса</p>	<p>Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях, напр., фестиваль «Будущее для всех».</p>		<p>ДТиС «Пионер»</p>	

	<p>ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.</p>	<p>Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе».</p> <p>Организация экскурсий, обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу.</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p> <p>Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ;</p> <p>Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей;</p> <p>Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенции, общей культуры, гражданско-патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества.ТО «Одиссея».</p>	<p>В течение учебного года</p>		<p>Тренер-преподаватель</p> <p>Колесова Н.В, Жукова Н.М.</p> <p>и привлеченные специалисты</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------

5.	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	<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» «Незрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»; «Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры»; «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»	<p>Тренер-преподаватель</p> <p>Колесова Н.В, Жукова Н.М.</p> <p>и привлеченные специалисты</p>
6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	<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> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях"</p> <p>«Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»</p>	<p>По графику проведения</p> <p>1 раз в квартал</p>	ДТиС «Пионер»	<p>Тренер-преподаватель</p> <p>Колесова Н.В, Жукова Н.М.</p>

7.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета.</p> <p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <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>По необходимости</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Январь По необходимости</p>	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель Колесова Н.В, Жукова Н.М.
8.	Работа с родителями	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников.</p>	<p>Август</p> <p>Сентябрь</p>	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель

		<p>Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета.</p> <p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <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>Сентябрь</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Декабрь, май</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Колесова Н.В, Жукова Н.М.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------

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

Формы аттестации

При реализации программы используются следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль результативности освоения программы.

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

Промежуточный контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре-январе каждого учебного года. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга.

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

Формы проведения контроля определены в соответствии с учебным планом.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

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 или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов, педагогического наблюдения, анализа достижений.

На основе текущего контроля и результатов аттестации обучающихся, реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план или программа индивидуального сопровождения.

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

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	
	Итого (кол-во / %)	/	/	/	/	/	/	

Педагог _____ / _____

Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
	Итого (кол-во / %)	/	/	/	/	/	/	

Педагог _____ / _____
Член аттестационной комиссии _____ / _____

Оценочные материалы

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

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме проверочных заданий, педагогического наблюдения и анализа достижений.

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

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

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

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

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

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 1) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Таблица 1

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

На основе текущего контроля и результатов аттестации, обучающихся реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план и/или программа индивидуального сопровождения.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим программу.

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

Контрольные нормативы

Таблица 2

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию по программе «Скалолазание КИДС» (стартовый уровень)

	Планка на прямых руках	Приседания (60 сек.)	Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.)	Отжимания (60 сек.)
Высокий	40	25	15	8
Средний	30	20	13	6
Низкий	20	15	10	4

Показатели уровня достижения личностных результатов

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

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

Условия реализации программы

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Кадровое обеспечение

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» *право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.*

В соответствии с профессиональным стандартом к должности «педагог дополнительного образования» предъявляются следующие требования к образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2. Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
- интернет.

3. Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио- и видеоаппаратура, компьютер с возможностью выхода в интернет.

Перечень оборудования, используемого для реализации программы

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

гантели, штанги, блины, тренажёры	10
мячи с утяжелением	2
утяжелители для ног и рук	4
эспандеры	4
скакалки	8
гимнастические кольца, канат	2
кубики для тренировки баланса	20

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

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

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 (тренажёрах). 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 методических пособий:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об
2. И.А. Заморев, О.Ю. Смолина. Основы скалолазания: Методические рекомендации – Тюмень, 2016. – 48 с.
9. Н.Т. Новикова. Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений: «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)»;
10. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
11. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
12. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
13. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. – URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/npravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>
2. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. – URL: http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL..
3. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusclimbing.ru>.
4. Альпинизм. [Электронный ресурс] - URL: <https://alpfederation.ru/>
5. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>
6. Блог о скалолазании. [Электронный ресурс] - URL: <https://www.rock-climbing>.

