



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»

Директор ГАУ ДО ТО «ДТ и С «Пионер»

Н.И. Тужик

« 14 » 04 2026 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности по альпинизму и скалолазанию**

(модульная)

Возраст обучающихся: от 4 лет

Нормативный срок освоения программы: от 1 года

Авторы-составители:

Колесова Н.В., методист

Мочалов А.В., тренер-преподаватель

Лиханов Н.С., тренер-преподаватель

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 6 от 17.04.2026 г.

Тюмень, 2026

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»:

- Паспорт программы.....	3
- Пояснительная записка.....	9
- Цель и задачи, планируемые результаты	11
- Содержание программы.....	14

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- Учебный план.....	16
- Календарный учебный график.....	16
- Методические материалы.....	21
- Требования техники безопасности в процессе реализации программы	28
- Рабочая программа воспитания.....	28
- Календарный план воспитательной работы.....	30
- Формы аттестации.....	38
- Оценочные материалы.....	38

Раздел 3. «Ресурсное обеспечение»:

- Условия реализации программы.....	45
- Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	45
- Список литературы.....	46
- Приложения.....	48

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы по альпинизму и скалолазанию

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию является модульной. Каждый модуль направлен на освоение определенных физических навыков и качеств для занятий скалолазанием или альпинизмом. Обучающиеся должны выбрать модуль, соответствующий возрасту и уровню физической подготовки.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим один из модулей на любом уровне.

Программа реализуется на ознакомительном, стартовом, базовом и продвинутом уровнях сложности в объеме от 10 до 216 часов.

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
Ознакомительный модуль «Скалолазание»	Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия, повышение пластичности, гибкости и выносливости. Ребенок преодолевает препятствия различной сложности, осваивая азы скалолазания и развивая свое тело. Применяются такие формы занятий как развивающие подвижные игры и эстафеты, тематические игры на скалодроме. Нагрузки подбираются индивидуально.	<i>Групповая</i> 8 -10 человек. Группы формируются по возрастному принципу.	10 ак.ч.	4-14 лет

модуль «Скалолазание» (стартовый уровень)	Обучение на модуле «Скалолазание» (стартовый уровень) направлено на знакомство детей младшего школьного возраста с основами скалолазания. Данный модуль является подготовительным этапом к дальнейшему обучению по программе. На занятиях обучающиеся познакомятся с данным видом спорта и постигнут азы скалолазания. Научатся преодолевать препятствия различной сложности, выполнять простейшие элементы скалолазания, принимать самостоятельные решения при выборе маршрута, соблюдать правила техники безопасности на скалодроме. Освоят начальные навыки лазания, основные упражнения для развития силы, гибкости и выносливости, навыки ориентирования в пространстве и логического мышления. По итогам освоения программы дети получают начальные навыки передвижения по скалодрому и лазания с использованием гимнастической и верхней страховки. Узнают основы прохождения препятствий, значение физической активности, как развиваются сила, гибкость, выносливость. На стартовый уровень программы принимаются	Групповая 8 -10 человек	1 год (36 учебных недель)	6-8 лет
---	---	----------------------------	------------------------------	---------

	обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам			
Модуль «Скалолазание» (базовый уровень)	Обучение базовым навыкам скалолазания и страховки. На базовом уровне дети готовы преодолевать трассы до самого верха. Цель программы: дать детям большее количество специальной нагрузки, чтобы в должной мере развить в них выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить их психологически и тактически. Обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы для перехода на продвинутый уровень.	<i>групповая от 10-12 человек. группы формируются по возрастному принципу.</i>	1 год (36 учебных недель)	8-16 лет
Модуль «Ледолазание»	Модуль предназначен для детей, решивших заниматься ледолазанием. На данном этапе они будут знакомиться с данным видом спорта и плавно постигать азы ледолазания. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики ледолазания	<i>Групповая 8-10 человек</i>	12 недель (с 1 декабря по 31 марта)	От 8 лет
Модуль «Скалолазание» (продвинутый уровень)	Модуль для детей и подростков, показавших хорошие результаты на предыдущем уровне. Бóльшее количество часов и нагрузок, а также готовность преодолевать сложные	групповая от 10-12 человек. Группы формируются по возрастному принципу	1 год (36 учебных недель)	8-16 лет

	трассы. Уровень предполагает сдачу контрольных нормативов. В процессе обучения формируются пары (напарники) в соответствии с возрастом			
Модуль "Спортивное ледолазание ПРО" (продвинутый уровень)	Для обучения на данном модуле обучающиеся должны преодолевать трассы до самого верха. Цель базового уровня дать большее количество специальной нагрузки, чтобы в должной мере развить выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить психологически и тактически, обучить углубленным (продвинутым) навыкам альпинизма. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют обучающиеся - город, область. В конце учебного года обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы. На данный модуль программы зачисляются обучающиеся окончившие базовый или продвинутый уровни, выпускники направления "Скалолазание", "Ледолазание"	<i>Групповая 8 человек</i>	1 год (36 учебных недель)	9-23 года

Модуль «Скалолазание ПРО» (продвинутый уровень)	На модуль «Скалолазание ПРО», зачисляются дети с 9 лет, сдавшие контрольные нормативы. Дети продолжают обучаются навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные трассы, уметь пользоваться специальным снаряжением. Подготовка к участию в соревнованиях различного уровня. На данный модуль программы зачисляются обучающиеся окончившие базовый или продвинутый уровни, выпускники направления "Скалолазание".	<i>Групповая 10-12 человек</i>	1 год (36 учебных недель)	9-14 лет
Модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив» (продвинутый уровень)	На модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив», зачисляются дети сдавшие контрольные нормативы. Дети обучаются профессиональным навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, приобретают судейский и инструкторский опыт, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность	<i>Групповая 8 чел.</i>	1 год (36 учебных недель)	10-17 лет

	преодолевать сложные трассы, уметь пользоваться специальным снаряжением. Обучающиеся готовы к более интенсивным нагрузкам и участвовать в соревнованиях. На данный модуль программы зачисляются обучающиеся окончившие базовый или продвинутый уровни, выпускники направления "Скалолазание"			
--	---	--	--	--

.

.

Пояснительная записка

Скалолазание и альпинизм — уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию. Происходит совершенствование специальных физических качеств: силы, гибкости, координации, выносливости.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 28.12.2024).

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

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

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.).

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. 21.04.2023 г.).

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

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

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

Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Ребенок преодолевает препятствия различной сложности. Нагрузки подбираются индивидуально. 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.

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

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

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

Основной задачей программы является обучение детей, подростков и молодежи 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 программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления обучающихся к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья. С другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна, особенности программы. В данной программе воспитание, развитие и обучение представлены комплексно. Больше внимания уделяется физическому развитию воспитанников, а также учитываются возрастные особенности обучающихся. Программа разработана для детей от 4 лет. Имеет 8 модулей, и обучающийся может выбрать подходящий для себя модуль, соответствующий его возрасту и физической подготовке. Работа с детьми организована с вовлечением родителей в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квизах, квестах, вне сетки часов).

Учебный материал предусматривает различные формы обучения, проводимые как в помещении, так и на территории центра туризма и экологии.

Форма обучения – очная.

Форма реализации — с применением дистанционных образовательных технологий.

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

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и 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.

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

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов.

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

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

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

Программа рассчитана для обучающихся от 4 лет.

Объем программы составляет не менее 10 академических часов.

Нормативный срок освоения программы: от 1 года.

С целью формирования мотивации на стартовом уровне программы предусмотрен *ознакомительный модуль*, реализующийся для организованных групп обучающихся, преимущественно по договорам о сотрудничестве с образовательными учреждениями. Модуль носит мотивационный, ознакомительный, общекультурный характер, предполагает овладение первичными простейшими навыками, содействуют самопознанию, самоопределению обучающихся и может быть использован для организации внеурочной деятельности детей в рамках ФГОС.

Цель и задачи программы, планируемые результаты

Цель программы - формирование гармонично развитой личности обучающихся посредством физкультурно-спортивной образовательной деятельности.

Задачи	Планируемый результат	Критерии оценки
Обучающие:		• полнота знаний (объем знаний в соответствии с учебной программой); • осознанность знаний (выделение в материале главного, использование приемов анализа, сравнения, обобщения, изложения знаний своими словами, приведение примеров, доказательства); • действенность знаний (готовность пользоваться ими при решении задач, примеров, выполнении упражнений, трудовых заданий); • прочность знаний, умений и навыков
Обучить теоретическим и практическим основам скалолазной и альпинисткой подготовки	Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в туристской деятельности.	
Сформировать у обучающихся навыки безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды	Усвоение обучающимися знаний и основ безопасности в условиях природной среды.	
Сформировать у обучающихся интерес и потребности к познанию окружающего мира, Приобретению знаний, умений, навыков через двигательную деятельность.	Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта.	
Развивающие:		

Повысить физическую подготовку обучающихся.	Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.	(готовность воспроизводить существенные компоненты учебной деятельности); • правильность (умения и навыки устно и письменно излагать учебный материал и делать это без ошибок); • готовность к творческой деятельности (проявление творческого подхода к раскрытию материала, догадливости, сообразительности)
Совершенствовать специальные физические качества обучающихся: быстроту, силу, гибкость, координацию, выносливость.	Повышение у обучающихся уровня развития физических качеств, развитие общих координационных и ориентационных способностей.	
Воспитательные:		
Создать условия для развития личности ее нравственных, интеллектуальных духовных и физических качеств.	Создание среды развития, в которой ребенок, подросток является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками.	
Развить экологическую культуру обучающихся. Сформировать такие качества личности как лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, мужество, самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, ответственность, трудолюбие. Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей. Сформировать дружеские Взаимоотношения	Бережное отношение обучающихся к природе. Разностороннее развитие личности воспитанника. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие. Умение и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь. Формирование гражданско-патриотического сознания, которое включает в себя такие понятия, как любовь к Родине, уважение к героическому прошлому, истории своего народа, его культуре, традициям. Усвоение обучающимися правил дружеских отношений, проявление нравственных норм в различных ситуациях	

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных или ледолазных трасс;
- учащиеся должны выполнять нормативные требования по общей физической

подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения и упражнения общей физической подготовки.

Метапредметные результаты:

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

Обучающиеся будут знать:

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

Обучающиеся будут уметь:

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

Обучающиеся приобретут навыки:

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

Личностные результаты по направлениям:

1. Формирование и развитие физических способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:
 - ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
 - интерес к занятиям скалолазанием и альпинизмом, готовность к познанию и преодолению препятствий;
 - творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
 - позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.
2. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:
 - позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
 - умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
 - самоопределение в области своих познавательных интересов;
 - сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
 - позитивный опыт участия в общественно значимых делах.
3. 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

Содержание программы

Ознакомительный модуль «Скалолазание»

Модуль включает в себя спортивно - игровые технологии по скалолазанию, направлен на первичное ознакомление и мотивацию детей к занятиям активной деятельностью. Модуль реализуется по договорам о сотрудничестве с ОУ.

Модуль «Скалолазание» (стартовый уровень)»

Модуль рассчитан на детей 6-8 лет, которые прошли обучение по ДООП «Скалолазание КИДС» либо могут преодолевать «траверс» на скалодроме до самого конца. Большее количество часов и нагрузок. Каждый ребенок к окончанию обучения должен уметь преодолевать трассу до конца.

Модуль «Скалолазание (базовый уровень)»

Обучение детей и подростков старше 8 лет базовым навыкам скалолазания. Учащиеся данного модуля должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов (Приложение 1). Тренировки направлены на улучшение выносливости, техники лазания и скоростных качеств.

Модуль «Ледолазание (базовый уровень)»

Занятия по ледолазанию для всех желающих попробовать себя в этой спортивной дисциплине. Подъем вверх по вертикальному льду 8 м.

Модуль «Спортивное ледолазание ПРО» (продвинутый уровень)

На данный модуль программы зачисляются обучающиеся окончившие базовый или продвинутый уровни, выпускники направления "Скалолазание", "Ледолазание". Основной задачей обучения является повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, улучшение техники лазанья. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Обучающиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки к участию в соревнованиях по альпинизму.

Модуль «Скалолазание (продвинутый уровень)»

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, область. Учащиеся данного модуля должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов.

Модуль «Скалолазание ПРО» (продвинутый уровень)

На данный модуль программы зачисляются обучающиеся окончившие базовый или продвинутый уровни, выпускники направления "Скалолазание". Обучение детей и подростков базовым навыкам скалолазания и альпинизма. Учащиеся должны

выполнить нормативные требования по общей физической и специальной подготовленности, знать и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов, знать основные приемы работы со специальным снаряжением и уметь применять их.

Модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив» (продвинутый уровень)

Данный модуль предполагает более углубленное изучение предмета. Особое внимание уделяется специальной физической подготовке, развитию силы, выносливости, координации и ловкости, а также технической подготовке — совершенствованию техники лазания, страховки и работы со снаряжением. Обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке и приобрести устойчивые практические навыки в области скалолазания и альпинизма.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

Уровень сложности	Дисциплины модули, разделы	количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Ознакомительный	Ознакомительный модуль «Скалолазание»	10	2	8	выполнение контрольных нормативов, проверочные задания
Стартовый	Модуль «Скалолазание» (стартовый уровень)	108	14	94	
Базовый уровень	Модуль «Скалолазание» (базовый уровень)	144	20	124	
	Модуль «Ледолазание» (базовый уровень)	48	2	46	
Продвинутый уровень	Модуль «Скалолазание» (продвинутый уровень)	216	20	196	
	Модуль «Спортивное ледолазание ПРО»	216	20	196	
	Модуль «Скалолазание ПРО»	144	20	124	
	Модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив»	216	20	196	

Календарный учебный график

Уровень сложности	дисциплины (модули, разделы)	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)
Стартовый (общекультурный)	Ознакомительный модуль «Скалолазание»	5 недель (с 1 сентября по 31 мая)	2	2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут
Стартовый	Модуль «Скалолазание» (стартовый уровень)	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	3 часа	3 занятия в неделю по расписанию по 45 минут
Базовый	Модуль «Скалолазание» (базовый уровень)		4 часа	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут

	Модуль «Ледолазание» (базовый уровень)	12 недель (с 1 декабря по 31 марта)	4 часа	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Продвинутый	Модуль «Скалолазание» (продвинутый уровень)	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6 часов	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
	Модуль «Спортивное ледолазание ПРО»			
	Модуль «Скалолазание ПРО»		4 часа	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
	Модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив»		6 часов	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут

Содержание учебного плана

Ознакомительный модуль «Скалолазание» (стартовый общекультурный уровень) (10 ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория (1 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (3 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, координация – выполнение комплекса упражнений.

Раздел. 3 Техническая подготовка (6 ч.)

Теория (1 ч.) Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Понятие зацепа. Техника лазания на объём.

Практика (5 ч.) Техника лазания на объём.

Модуль «Скалолазание» (стартовый уровень) (108 ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 ч.)

Теория (5 ч.) Техника лазания на объём. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Скалолазное снаряжение.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (64 ч.)

Теория (6 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП. Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. 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 (58 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, координация – выполнение комплекса упражнений. Кардиотренировка. Упражнения для развития гибкости, растяжка.

Раздел 3. Техническая подготовка (39 ч.)

Теория (3 ч.) Виды страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Техника лазания на объем. Способы передвижения по скалодрому. Использование специального снаряжения.

Практика (36 ч.) Техника лазания на объём. Способы передвижения по скалодрому. Лазание по трассам невысокой сложности.

Модуль «Скалолазание» (базовый уровень) (144 ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Теория (8 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена спортивной тренировки. Скалолазное снаряжение. Виды скального рельефа, виды зацеп. Сведения о строении и функциях организма человека. Самоконтроль спортсмена. Скалолазание в городе Тюмени. Правила соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (87 ч.)

Теория (7 ч.) 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 (80 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, скорости, растяжки, гибкости. Кардиотренировка. Выполнение комплексов упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка (49 ч.)

Теория (5 ч.) Техника лазания на объем, скорость, выносливость, трудность, технические элементы, способы и средства страховки.

Практика (44 ч.) Лазание на объем, скорость, трудность, выносливость. Передвижение траверсом.

Модуль «Скалолазание» (продвинутый уровень) (216 ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 ч.)

Правила техники безопасности и правила поведения на занятиях. Скалолазание в городе Тюмени и в России. Правила соревнований, их организация и проведение. План тренировочного занятия. Самоконтроль спортсмена. Анализ скалолазных трасс. Восстановительные средства. Тактические действия в скалолазании. Правила соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (132 ч.)

Теория (7 ч.) Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП. Сила как физическое качество человека. 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 (125 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости, скорости, растяжки, гибкости. Кардиотренировка. Выполнение комплексов упражнений.

Раздел 3. Техническая подготовка (75 ч.)

Теория (4 ч.) Техника лазания на объем, скорость, выносливость, трудность, технические элементы, способы и средства страховки. Тактическая подготовка.

Практика (71 ч.) Лазание на объем, скорость, трудность, выносливость.

Передвижение траверсом. Работа со снаряжением.

Модуль «Скалолазание ПРО» (продвинутый уровень) (144 ч.)

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (56 ч.)

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

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (44 ч.)

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

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

Раздел 3. Техническая подготовка (44 ч.)

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

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

Модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив» (продвинутый уровень) (216 ч.)

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (72 ч.)

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) (72 ч.)

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 (72 ч.)

Теория (10 ч.) Виды страховки. Значение самостраховки. 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.

Модуль «Ледолазание» (базовый уровень) (48 ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 ч.)

Теория (2 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Виды ледового рельефа, виды ледовых инструментов.

Раздел 2. Техническая подготовка (46 ч.)

Практика (46 ч.) Техника лазания (объём), способы передвижения по ледодрому, элементы на технику лазания.

Модуль «Ледолазание ПРО» (продвинутый уровень) (216 ч.)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория (54 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Виды рельефа, виды зацеп.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (96 ч.)

Теория (84 ч.) Средства общефизической подготовки, общеподготовительные упражнения, Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека, средства воспитания выносливости – общая выносливость, силовая выносливость. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.

Практика (88 ч.)

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

- для мышц рук (сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа - отжимание и т.д);

- для мышц ног (приседание, приседание на одну ногу, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук);

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;

- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

- 3) исх.п. - лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

- 4) исх.п. - лёжа на спине, поднимание туловища;

- для мышц спины (исх.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.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;

- прыжки в высоту, в длину;

- многоскоки на двух ногах;

- прыжки на скакалке;

- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на

перекладину).

Выносливость 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.

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.).

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.

Раздел. 3 Техническая подготовка (115 ч)

Теория (7 ч.) Характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Разновидности рельефа – естественный, искусственный. Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Практика (108 ч.)

Техника лазания (основные приемы):

Техника работы рук - скрестные движения рук, смена ледового инструмента на зацепе, подхват «тяги», с заклиниванием ледового инструмента, откидка.

Техника работы ног - забивка ног в тренировочную поверхность, скручивание.

1. Лазание с верхней страховкой - срывы, лазание траверсом, спуск лазанием.
2. Передвижения траверсом - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения по «плашкодрому» для отработки лазания на скорость.
4. Передвижение по льду (вертикальный рельеф).

5. **Техника страховки:** обучение узла «восьмерка», обучение страховки с верхней веревкой, отработка лазания с нижней страховкой – правильное вщёлкивание оттяжек последовательность прощелкивания, страховка с «гри-гри», «корзинка», правильное падение при срыве.

Методические материалы

Принципы и методы, технологии обучения

Основные методы обучения:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;

- переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

Специфические методы:

- методы обучения двигательной деятельности:
 - целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
 - расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия, требующие увеличения физических усилий);
- методы воспитания физических качеств:
 - метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
 - метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку).

Наглядные методы

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

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

Данная программа состоит из двух компонентов: теоретических и практических занятий. Практическая часть включает в себя такие разделы, как общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и техническая подготовка. Вышеуказанные разделы развивают у обучающихся всестороннее гармоничное развитие физических качеств, выносливости, координационных способностей.

Теоретическая подготовка

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

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы для теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.
2. Краткий обзор развития скалолазания (спортивного ледолазания) в России. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания и (спортивного ледолазания). Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.
3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.
4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.
5. Гигиена, режим дня. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор

строения человека. Функции организма человека.

7. Скалолазное (альпинистское) снаряжение. Знакомство со специальным снаряжением. Снаряжение, применяемое на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

8. Самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Общая физическая подготовка

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

Основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

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

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

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

- для мышц рук (примеры упражнений):

- сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах;
- сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) и др.

- для мышц ног (примеры упражнений):

- приседание;
- приседание на одну ногу;
- выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук и др.;

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- И.п. лёжа на спине, поднимание туловища и др.;

- для мышц спины (примеры упражнений):

- И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и др.;

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

- лазание вверх по лёгким трассам;
- 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 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:

- перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола;
- сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки;
- поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз;
- поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости;
- ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол, выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола;
- сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левую ягодицу. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево;
- сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину;
- 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».

Специальная физическая подготовка (СФП)

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на пальцевом тренажере.

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

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

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

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

Внимание! упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые ледолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

2. Упражнения на турнике.

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

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

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

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

г) Выход на две руки над перекладиной. "Выход силой".

д) Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться" не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного вися и висеть до

отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно.

3. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.

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

б) Подтягивания из виса со сменой темпа.

в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

4. Упражнения на «рукоходе».

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

б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

Техническая подготовка

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

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

Техника 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) хваты руками:

- 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;

- 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;

- 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. 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:

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

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

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

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

- передвижение вверх;
- передвижения траверсом;
- траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском;
- передвижения лазанием вниз;
- свободное лазание (лазание без страховки, спуск лазанием);

5) Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

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

Техника лазания (Спортивное ледолазание):

Техника работы рук - скрестные движения рук, смена ледового инструмента на зацепе, подхват «тяга», с заклиниванием ледового инструмента, откидка.

Техника работы ног - забивка ног в тренировочную поверхность, скручивание.

1. Лазание с верхней страховкой - срывы, лазание траверсом, спуск лазанием.
2. Передвижения траверсом - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения по «плашкодрому» для отработки лазания на скорость.
4. Передвижение по льду (вертикальный рельеф).

Техника страховки:

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла «восьмерка», для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней и с нижней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

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

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. (Приложение 1, инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием проводится промежуточный инструктаж в соответствии с приложением 1 инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Рабочая программа воспитания

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

Воспитательная работа в коллективе обучающихся организована на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

протоколом № 8 от 21.05.2024 г. и утвержденной директором.

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

Задачи:

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

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

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

п/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1	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, - День защиты детей. - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Роль семьи в развитии способностей ребёнка Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка	В течении года	г. Тюмень г. Тюмень	Тренер-преподаватель

2	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: - «Понятие о веществах, способных влиять на психику». - «О тяжких социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ». - «Зимние угрозы» — правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д. - «Правила поведения с подозрительными предметами» - «Правила поведения на занятиях» Организация активного отдыха в каникулы: - Веселые старты — занятия на улице - Совместные спортивные мероприятия (велопрогулки, катание на роликах) - Дружеские соревнования с другими группами ДТиС «Пионер» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями):	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель
			1 раз в квартал (январь, апрель)	ДТиС «Пионер»	
			1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	

		«Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте»; «Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения»			
	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности:	-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». -Беседы: «Требования и действие безопасности при обнаружении подозрительного предмета»; «Действие при обнаружении подозрительного предмета»; Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) «Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье» Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде.	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель
	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.	Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель

		Организация экскурсий, обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу. Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями). Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ; Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей; 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 (фестиваль туризма «Лес»)	В течение учебного года		и привлеченные специалисты
--	--	--	-------------------------	--	----------------------------

5.	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности 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» «Неразрывность 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»	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель и привлеченные специалисты
----	--	--	-----------------	------------------	--

6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания. Посещение конкурсов, турниров и фестивалей. Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях" «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»	По графику проведения 1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель
7.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции». Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета. Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий. Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»	Август-сентябрь Сентябрь Сентябрь По необходимости	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель

		Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (концерты, фестивали, выставки). Проведение мастер – классов для родителей обучающихся. Проведение открытых занятий для родителей.			
8.	Работа с родителями	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции». Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета. Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.	Август Сентябрь Сентябрь В течение учебного года	ДТиС «Пионер» ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель

		Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет» Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (концерты, фестивали, выставки). Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	
--	--	---	-------------------------	---------------	--

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

Формы аттестации

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

Текущий контроль - это оценка уровня и качества освоения обучающимися тем Программы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на занятиях в течение всего года. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения.

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

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по каждой дисциплине учебного плана в декабре по итогам полугодия. Итоговая аттестация проводится в мае по итогам года.

Формы проведения контроля определены в соответствии с учебным планом.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим один из модулей на любом уровне.

Оценочные материалы

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

Показатели уровня достижения предметных результатов (контрольные нормативы по возрастным группам)

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию, модуль «Скалолазание» (стартовый уровень)

	Планка на прямых руках	Приседания (60 сек.)	Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.)	Отжимания (60 сек.)
Высокий	60 сек.	30	20	10
Средний	50 сек.	25	18	8
Низкий	40 сек.	20	15	5

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию, модуль «Скалолазание» (базовый уровень)

	Планка на прямых руках	Приседания (60 сек.)	Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.)	Отжимания (60 сек.)
Высокий	90	40	30	16
Средний	80	35	25	12
Низкий	60	25	20	8

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по

скалолазанию, модуль «Скалолазание» (продвинутый уровень)

	Планка на прямых руках	Приседания (60 сек.)	Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.)	Отжимания (60 сек.)
Высокий	120	45	35	18
Средний	90	35	30	14
Низкий	60	25	25	10

Нормативные требования по физической подготовке для итоговой и промежуточной аттестации, модуль «Скалолазание ПРО»

	ОФП, СФП	Высокий	Средний	Низкий
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	10 и более / 4 и более	9-8/3-2	7-5/ 1
2	Отжимание от пола, раз	18 и более / 12 и более	15-11/8-6	10-8/7-6
3	Подъём туловища, лежа на спине, раз за минуту	40 и более / 30 и более	20-15 / 15-10	14-8/9-5
4	Вис на перекладине на двух руках в блоке, сек.	40 и более / 25 и более	39-30/24-10	29-10/9-7
* нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				
Специальные навыки				
5	Подтягивание из виса на ледовых инструментах, раз	10 и более / 4 и более	9-8/3-2	7-5/ 1
Избранный вид спорта				
6	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	5с	5в	5а
Спортивное и специальное оборудование				
7	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	нет	несущественные	*
* не оценивается. При наличии существенных ошибок требуется дополнительная подготовка и повторная аттестация				

Нормативные требования по физической подготовке для итоговой и промежуточной аттестации, модуль «Скалолазание ПРО. Интенсив»

	ОФП, СФП	Высокий	Средний	Низкий
1	Подтягивание из виса на перекладине, раз	15 и более / 6 и более	14-10/5-4	9-8/ 3 и менее
2	Отжимание от пола, раз	25 и более / 15 и более	24-15/10-8	14-10/7-6
3	Подъём туловища, лежа на спине, раз за минуту	50 и более / 40 и более	49-40 / 39-30	39-30/29-20

4	Вис на перекладине на двух руках в блоке, сек.	50 и более / 35 и более	49-40/34-20	39-20/19-17
* нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				
Специальные навыки				
5	Подтягивание из виса на ледовых инструментах, раз	15 и более / 8 и более	14-10/7-5	9-6/ 4-2
Избранный вид спорта				
6	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	6а	5с(+)	5в
Спортивное и специальное оборудование				
7	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	нет	несущественные	*
* не оценивается. При наличии существенных ошибок требуется дополнительная подготовка и повторная аттестация				

Нормативные требования по физической подготовке для итоговой и промежуточной аттестации, модуль «Ледолазание ПРО»

	ОФП, СФП	высокий	средний	низкий
1	Подтягивание из виса на перекладине раз	12 и более / 6 и более	11-9 / 5-4	8-5 / 3-1
2	Отжимание от пола, раз	20 и более / 15 и более	19-15 / 14-9	14-10 / 8-6
3	Подъем туловища, лежа на спине, раз в минуту	50 и более / 40 и более	49-40 / 39-30	39-30/29-20
4	Вис на перекладине на двух руках в блоке, сек	50 и более / 35 и более	49-40/34-20	39-20/19-17
5	Бег на 60 м, сек	11,1 и менее/12 и менее	11,1-12/12,1-13	12,1-14/ 13,1-15
6	Бег на 1км, мин-сек	6.00 и менее / 6.20 и менее	6.01-6.30/6.21-6.50	6.31-6.50/ 6.51-7.10
7	Челночный бег 3х10м, сек	9.8 и менее/ 10 и менее	9,9-10,4/ 10,1-10.5	10,5-11 / 10,6 -11,1
* нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				
Специальные навыки				
8	Подтягивание из виса на ледовых инструментах, раз	15 и более / 8 и более	14-10/7-5	9-6/ 4-2
Избранный вид спорта				

9	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	5с	5б	5а
Спортивное и специальное оборудование				
10	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	нет	несущественные	*
* не оценивается. При наличии существенных ошибок требуется дополнительная подготовка и повторная аттестация				
Участие в соревнованиях		Участие в 3-4 соревнованиях		

**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
		выс	средни	низк	высок	сред	низкий	
1								
2								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____

*Продолжить обучение на данном уровне

* Перевести на следующий уровень обучения

** Допустить к итоговой аттестации (для тех, кто получает свидетельство)

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

Коллектив:

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____
Дисциплина _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		выс окий	средн ий	низки й	высок ий	сред ний	низкий	
1								
2								

3								
4								
	Итого (кол- во / %)							

Педагог _____ / _____

Член аттестационной комиссии _____ / _____

* Выдать свидетельство установленного образца

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
Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий.	Участие в конкурсах. Умение решать поставленную проблему – задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Опыт самореализации в различных видах деятельности, умение выражать себя.	Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей	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.	Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций. Способность

Качество проявляется редко.		своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.	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.	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
------------------------------------	--	--	---	---

Раздел 3. «Ресурсное обеспечение»

Условия реализации программы

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

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».*

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.

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	200
стационарное оборудование для верхней страховки	8
веревки страховочные	8
оттяжки с карабинами	12
гимнастические маты	8

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

Перечень расходных материалов, методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся (модули «Скалолазание»)

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

Перечень расходных материалов, методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся (модули «Ледолазание»)

- 1) одежда для тренировок на улице;
- 2) специальные перчатки;
- 3) дневник тренировок;
- 4) кроссовки, спортивная одежда;
- 5) страховочная система;
- 6) ледовый инструмент (ледорубы)
- 7) специальная обувь «Кошкботы»

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 полезных интернет-ссылок:

1. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. — URL: <https://clck.ru/3Ter9q>

2. Сайт Федерации альпинизма России <https://www.alpfederation.ru/>

3. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.rusclimbing.ru>.

4. Сайт Спорт Марафон (блог) <https://sport-marafon.ru/article/>

5. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>

6. Блог о скалолазании. [Электронный ресурс] - URL: <https://www.rock-climbing.ru/blog>

7. Учебник спасателя. Раздел про узлы. URL: <https://clck.ru/3M4UXp>

Инструкция 1 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.игр;
- 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
 - играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
 - приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;

- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

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

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

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

На территории образовательного учреждения:

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

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет

по указанию педагога в организованном порядке, без паники.

- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

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

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

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

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

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

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения

по Дворец и обратно:

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

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

- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
- немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
- необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.

Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

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

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