



**ПИОНЕР**

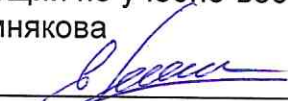
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

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

**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе  
Е.Э. Темнякова

  
« 21 »  Совета 2023

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию  
(продвинутый уровень)

Группа 10 СрГ (1 г.о.), спортивная секция «Скалолазание»

Срок реализации программы: сентябрь – май  
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 216


Кол-во ч/нед: 6

Педагог:

Пшеничников П.В., тренер-преподаватель

Проверил:

Заведующий отделения туризма и краеведения Гайнуллин Т.Т.,

  
(подпись)

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по альпинизму и скалолазанию, физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 10 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На продвинутый уровень принимаются дети, занимающиеся скалолазанием не первый год (1-2 года) или по хорошим показателям итоговой аттестации по программе базового уровня.

#### **Описание рабочей программы:**

Дети обучаются навыкам скалолазания: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, работать со специальным снаряжением, составлять и разбирать трассы лазания, запоминать трассы и по памяти воспроизводить их схематично, уметь использовать способ лазания с нижней страховкой, знать правила соревнований по скалолазанию и название должностей, обслуживающих соревнования и их обязанности.

Занятия по технической подготовке проходят в спортивном зале на скалодроме, по общей физической подготовке в гимнастическом зале.

Аттестация по скалолазанию (промежуточная и итоговая) проводится по итогам каждого полугодия и года в форме сдачи тестовых упражнений.

**Форма обучения** – очная.

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

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

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

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

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



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

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

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

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

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

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

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

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

#### **Образовательные:**

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

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

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

### **4. Ожидаемые результаты:**

#### **Образовательные:**

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трудностей.

- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для скалолазания;
- уметь пользоваться основным снаряжением для скалолазания и ледовыми инструментами;
- уметь составлять и разбирать трассы лазания, запоминать трассы и по памяти воспроизводить их схематично;
- уметь использовать способ лазания с нижней страховкой;
- знать правила соревнований по скалолазанию и исполнение должностей, обслуживающих соревнования и их обязанности.

**Развивающие:**

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трудности;
- улучшение физической формы, развитие силовой выносливости.

**Воспитательные:**

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

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



**Календарно-тематическое планирование, на 2023-2024 учебный год  
«Скалолазание», продвинутый уровень, группа 10 Срг**

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)	
1.			2	Вводный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем.	Спрос, тестирование	Перкопская, 34 (с/з)	
2.			2	Снаряжение, применяемое в занятиях по скалолазанию.		Перкопская, 34 (с/з)	
3.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Перкопская, 34 (с/з)	
4.			2	Упражнения на ловкость и координацию.		Перкопская, 34 (с/з)	
5.	Понедельник 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Общая физическая подготовка.		Перкопская, 34 (с/з)	
6.			2	Упражнения на силу и выносливость.		Перкопская, 34 (с/з)	
7.	Среда 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Лазание на объем		Перкопская, 34 (с/з)	
8.		Групповая	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Перкопская, 34 (с/з)	
9.	Пятница 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Элементы на технику лазания. Траверс.		Перкопская, 34 (с/з)	
10.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка		Перкопская, 34 (с/з)	
11.			2	Выносливость			
12.			2	Элементы на технику лазания. Траверс			Перкопская, 34 (с/з)
13.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка			Перкопская, 34 (с/з)

14.			2	Техника лазания на объем. Упражнения на координацию и равновесие.		Перкопская, 34 (с/з)
15.			2	Траверс. Лазание со страховкой.		Перкопская, 34 (с/з)
16.			2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Перкопская, 34 (с/з)
17.	Понедельник 15:25 – 16:10		2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Перкопская, 34 (с/з)
18.	16:20 - 17:05		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Перкопская, 34 (с/з)
19.	Среда 15:25 – 16:10	Групповая	2	Траверс. Лазание со страховкой. Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Опрос, тестирование	Перкопская, 34 (с/з)
20.	16:20 - 17:05		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Перкопская, 34 (с/з)
21.	Пятница 15:25 – 16:10		2	Элементы на технику лазания.		Перкопская, 34 (с/з)
22.	16:20 - 17:05		2	Упражнения на силу.		Перкопская, 34 (с/з)
23.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.		Перкопская, 34 (с/з)
24.			2	Техника лазания на объем.		Перкопская, 34 (с/з)
25.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Перкопская, 34 (с/з)
26.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Перкопская, 34 (с/з)
27.	Понедельник 15:25 – 16:10		2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие.	Опрос, тестирование	Перкопская, 34 (с/з)
28.	16:20 - 17:05		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Перкопская, 34 (с/з)
29.	Среда 15:25 – 16:10	Групповая	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Опрос, тестирование	Перкопская, 34 (с/з)
30.	16:20 - 17:05		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Перкопская, 34 (с/з)
31.	Пятница		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Перкопская, 34 (с/з)

32.	15:25 – 16:10 16:20 – 17:05		2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	Перкопская, 34 (с/з)
33.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
34.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
35.			2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	Перкопская, 34 (с/з)
36.			2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Перкопская, 34 (с/з)
37.			2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Перкопская, 34 (с/з)
38.			2	ОФП	Перкопская, 34 (с/з)
39.			2	СФП	Перкопская, 34 (с/з)
40.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
41.			2	Траверс. Лазание со страховкой.	Перкопская, 34 (с/з)
42.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.	Перкопская, 34 (с/з)
43.	Понедельник 15:25 – 16:10 16:20 – 17:05		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
44.	Среда		2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
45.	15:25 – 16:10 16:20 – 17:05	Круговая	2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
46.			2	Виды страхов. Способы передвижения по скалодрому.	Перкопская, 34 (с/з)
47.			2	Способы передвижения по скалодрому.	Перкопская, 34 (с/з)
48.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.	Перкопская, 34 (с/з)
49.			2	Промежуточная аттестация.	Перкопская, 34 (с/з)
50.			2	Выполнение контрольных нормативов	Перкопская, 34 (с/з)
51.			2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)



52.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Перкопская, 34 (с/з)
53.			2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Перкопская, 34 (с/з)
54.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Перкопская, 34 (с/з)
55.	Понедельник 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка. Проведение инструктора по ТБ.		Перкопская, 34 (с/з)
56.	Среда 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие.		Перкопская, 34 (с/з)
57.	Пятница 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05	Групповая	2	Общая физическая подготовка. Растяжка.		Перкопская, 34 (с/з)
58.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Перкопская, 34 (с/з)
59.			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Перкопская, 34 (с/з)
60.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Перкопская, 34 (с/з)
61.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.		Перкопская, 34 (с/з)
62.			2	СФП		Перкопская, 34 (с/з)
63.	Понедельник 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Элементы из техники лазания. Упражнения на силу.		Перкопская, 34 (с/з)
64.	Среда 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Перкопская, 34 (с/з)
65.	Пятница 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05	Групповая	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Перкопская, 34 (с/з)
66.	Среда 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Перкопская, 34 (с/з)
67.	Понедельник 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.		Перкопская, 34 (с/з)
				Опрос, тестирование		
				Опрос, тестирование		



68.				2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	Перкопская, 34 (с/з)
69.				2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Перкопская, 34 (с/з)
70.				2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Перкопская, 34 (с/з)
71.				2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Перкопская, 34 (с/з)
72.				2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
73.				2	Траверс. Лазание со страховкой.	Перкопская, 34 (с/з)
74.				2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
75.				2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
76.				2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
77.				2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
78.				2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Перкопская, 34 (с/з)
79.	Среда 15:25 - 16:10	Грушевая		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
80.	Среда 16:20 - 17:05	Грушевая		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
81.	Среда 16:20 - 17:05	Грушевая		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
82.	Среда 16:20 - 17:05	Грушевая		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
83.	Пятница 15:25 - 16:10			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
84.	Пятница 16:20 - 17:05			2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
85.				2	Упражнения на гибкость. Растяжка.	Перкопская, 34 (с/з)
86.				2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)

87.			2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	Перкопская, 34 (с/з)
88.			2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
89.			2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
90.	Понедельник 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05	Групповая	2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	Перкопская, 34 (с/з)
91.	Среда 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Перкопская, 34 (с/з)
92.	Пятница 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Перкопская, 34 (с/з)
93.			2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Перкопская, 34 (с/з)
94.			2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
95.			2	Траверс. Лазание со страховкой.	Перкопская, 34 (с/з)
96.			2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.	Перкопская, 34 (с/з)
97.				Способы передвижения по скалодрому. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
98.				Способы страховки. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
99.				Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
100.	16:20 - 17:05	Групповая	2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Перкопская, 34 (с/з)
101.	Среда 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05		2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Перкопская, 34 (с/з)
102.			2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Перкопская, 34 (с/з)

Опрос, тестирование

Сдача  
контрольных  
нормативов



103.	Пятница 15:25 – 16:10 16:20 - 17:05	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Перкопская, 34 (с/з)	
104.				Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов	Перкопская, 34 (с/з)
105.				Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Перкопская, 34 (с/з)
106.				Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)
107.				Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	Перкопская, 34 (с/з)
108.				Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка.	Перкопская, 34 (с/з)

Итого: 216 часов



Педагог Пшеничников П.В., тренер-преподаватель