



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

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

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО ТО «ДТЮС «Пионер»
Н.И. Тужик
« 20 » 06 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности "Спортивное ледолазание"**

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше

Нормативный срок освоения программы: от 1 года

Авторы-составители:
Стулов А.В.,
тренер-преподаватель

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

Тюмень, 2023

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- паспорт программы	3
- пояснительная записка.....	4
- цель и задачи программы.....	8
- планируемые результаты.....	10
- содержание программы.....	12

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- учебный план.....	17
- календарный учебный график.....	18
- методические материалы.....	19
- требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	20
- рабочая программа воспитания	27
- календарный план воспитательной работы.....	28
- формы аттестации.....	35
- оценочные материалы.....	37
- условия реализации программы.....	41
- перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	44
- список литературы.....	45

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Спортивное ледолазание"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному ледолазанию является общеобразовательной общеразвивающей, разноуровневой. Каждый уровень программы направлен на освоение определенной технологии, формирование определенных компетенций обучающихся. Программа реализуется на стартовом и базовом уровне сложности сроком обучения от 1 года и более.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Стартовый (общекультурный)	Стартовый уровень предназначен для детей, решивших заниматься ледолазанием. На данном этапе они будут знакомиться с данным видом спорта и плавно постигать азы ледолазания. Цель этапа: привить детям любовь к занятиям спортом и дать им начальные знания для занятий ледолазания. На стартовый уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.	Очная групповая от 7 человек.	1 год 36 учебных недель	От 8 до 16 лет
Базовый	Цель базового уровня 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 в конце каждого года обучения.	Очная групповая от 7 человек.	От 1 года и более	от 9 лет и старше

Пояснительная записка.

Ледолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма и является одной из его техник. Однако, цель ледолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

Нормативно-правовая база:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // зарег. в Минюсте 18.12.2020 № 61573.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздумывая, чем увлечь ребенка в свободное время, родители как правило сталкиваются с противоречиями, на чем остановить выбор чтобы было лаконичное сочетание интеллектуального и физического развития. Занятия ледолазанием способствуют именно такой разносторонней направленности.

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

Программа ориентирована на становление личности ребенка в процессе физкультурно-спортивной деятельности, где процесс обучения и воспитания рассматривается как интегральная целостность закономерностей физического, психического и социального онтогенетического развития детей. По этой причине обращение к ледолазанию, как средству физической культуры, не случайно, поскольку его использование как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку знаний, умений и навыков, совершенствовать его двигательные способности, развивать нравственно-волевые и интеллектуальные качества.

Ледолазание – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также ледолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Актуальность.

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

С 2015 года в Тюмени реализуется муниципальная программа «Развитие физкультуры и спорта в городе Тюмени 2015-2022 года», согласно которой, одной из проблем, стоящими перед обществом, являются недостаточная вовлеченность населения в физкультурные, спортивные мероприятия и систематические занятия физической культурой и спортом. Ледолазание способствует решению этих проблем. Программа прививает интерес к занятиям спортом на ранних этапах школьного возраста с последующим привлечением к профессиональному спорту.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но и могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья. Данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта. А также способствуют укреплению здоровья учащихся, за счет проведения тренировочного процесса на открытом воздухе.

Новизна, особенности программы.

Отличие данной программы от специализированных в том, что в ней воспитание, развитие и обучение представлены более комплексно. От других комплексных программ данная программа отличается тем, что в ней больше внимания уделяется физическому

развитию воспитанников, а также учитываются возрастные особенности обучающихся. Программа по спортивному туризму разработана для детей и подростков в возрасте от 8 лет и старше. Программа акцентирует внимание на интеграции различных видов деятельности ребенка (игровой, умственной, познавательной). Работа с обучающимися организована с вовлечением в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квизах, квестах, геокешинге). Для обучающихся старше 16 лет предусмотрено вовлечение в деятельность по организации спортивных соревнований по альпинизму (ледолазанию) и судейской деятельности в качестве волонтеров (вне сетки часов).

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

Цель и задачи программы

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

Задачи	Планируемый результат	Критерии оценки
Обучающие:		
Обучить воспитанников теоретическим, практическим и техническим основам спортивного ледолазания.	Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном ледолазании.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (готовность воспроизводить существенные
Обучить воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.	Использование обучающимися приобретённых знаний, умений и навыков в тренировочной деятельности.	
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 и ледолазанием. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта.	
Развивающие:		
Повысить физическую подготовку обучающихся.	Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.	
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	Создание среды развития, в которой ребенок, подросток	

<p>нравственных, интеллектуальных духовных и физических качеств.</p>	<p>является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками.</p>	<p>компоненты учебной деятельности);</p>
<p>Сформировать такие качества личности как лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, мужество, самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, ответственность, трудолюбие.</p>	<p>Разностороннее развитие личности воспитанника. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие (без него не прошагать сотни километров с рюкзаком). Умение и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • правильность (умения и навыки устно и письменно излагать учебный материал и делать это без ошибок);
<p>Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей.</p>	<p>Формирование гражданско-патриотического сознания, которое включает в себя такие понятия, как любовь к Родине, уважение к героическому прошлому, истории своего народа, его культуре, традициям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • готовность к творческой деятельности (проявление творческого подхода к раскрытию материала, догадливости, сообразительности).
<p>Сформировать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Усвоение обучающимися правил дружеских отношений, проявление нравственных норм в различных ситуациях.</p>	

Планируемые результаты

Программа рассчитана на два года обучения. Каждый год обучения - это один из этапов реализации программы. В приведенной ниже таблице характеризуется, чему должны научиться обучающиеся на различных этапах программы:

Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
1 год обучения (старт. уровень)	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие спортивного ледолазания, дисциплины ледолазания; -Технику безопасности на тренировках; - Узлы в ледолазании; -Снаряжение, необходимое для тренировочного процесса. - Основы организации страховки. 	<ul style="list-style-type: none"> - вязать узлы (восьмерка, заячьи уши) - правильно использовать ледолазное снаряжение во время тренировочного процесса с соблюдением техники безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> -Преодоление тренировочного маршрута с верхней страховкой. - Участие в соревнованиях внутри объединения, которые организует сам педагог для своих воспитанников (индивидуальный зачёт). -Участие в соревнованиях по спортивному ледолазанию местного уровня
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Необходимо применить на практике
2 год обучения (баз. уровень)	<ul style="list-style-type: none"> -Технику безопасности на тренировках; - Узлы в ледолазании; -Снаряжение, необходимое для тренировочного процесса; - Основы организации страховки. -Виды страховки на тренировочном маршруте -Работа с личным снаряжением. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вязать узлы (восьмерка, заячьи уши) - Правильно использовать ледолазное снаряжение во время тренировочного процесса с соблюдением техники безопасности. - Использовать на тренировках различные виды страховок - страховать через верхнюю и нижнюю страховку - освоить технические навыки прохождения искусственных рельефов на скалодроме -контролировать техническое состояние личного снаряжения. - применять элементарные формы самоконтроля 	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в соревнованиях внутри объединения, которые организует сам педагог для своих воспитанников (индивидуальный зачёт). -Участие в соревнованиях по спортивному ледолазанию местного, регионального и российского уровней

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

Личностные результаты:

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества;
- интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.
- Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:
- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников;
- желание продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.
- Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:
- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;

- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Оценка эффективности освоения программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям, таким как творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез, умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, соблюдать этику взаимоотношений. Большое значение имеют целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль, а также внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

Содержание программы

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Используются:

- оздоровительные;
- личностно-ориентированные;
- дифференцированное обучение;
- личностно-развивающие;
- информационно-коммуникативные;
- спортивно-игровые.

Виды познавательных и физкультурных занятий, используемых в данной программе:

- **Занятие-тренировка** (развитие физических качеств, обучение элементам ледолазания).
- **Сюжетно-ролевое занятие** (построение реальной модели действительности спортивной направленности).
- **Игровое занятие** (подвижные спортивные игры туристкой направленности).
- **Занятие- тренировка** (выполнение заданий).
- **Занятие-соревнование** (проводятся в течение года с постепенно усложняющимися двигательными заданиями).

Программа предназначена для детей и подростков от 8 лет и старше, и учитывает возрастные и психологические особенности воспитанников - по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение обучающимися знаний, умений и навыков.

Объем программы составляет не менее 144. Нормативный срок освоения программы: от 1 года.

Программа реализуется на стартовом и базовом уровнях сложности.

«Спортивное ледолазание» (стартовый уровень) включает в себя обучение начальным навыкам ледолазания. На стартовом уровне дисциплина предполагает проведение занятий на улице в формате общей физической подготовки, специальной физической подготовки и тренировок на ледодроме. Занятия направлены на физическое развитие обучающихся: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Обучающиеся преодолевают препятствия различной сложности, осваивая азы ледолазания и развивая свое тело. Нагрузки подбираются индивидуально. Воспитанники сами выбирают маршрут, учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление улучшая при этом свою реакцию, решительность и целеустремленность. С целью успешного освоения дисциплины педагог применяет различные методы организации и проведения занятий. Основную роль в успешности изучения дисциплины играет желание обучающихся и их физическое развитие. Для детей в возрасте от 8 до 16 лет.

«Спортивное ледолазание» (базовый уровень). В группе базового уровня основной задачей является повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, улучшение техники лазанья. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования в объединении проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Тренировки направлены на улучшение выносливости обучающихся, техники лазания и скоростных качеств. Для детей в возрасте от 9 лет и старше.

Свидетельство об окончании программы выдается обучающимся, успешно окончившим базовый уровень программы.

Для реализации программы *группы формируются* по уровню готовности обучающихся к освоению программы, получивших медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом и по возрастному принципу.

С целью успешного освоения программы педагоги применяют проблемное изложение изучаемого материала, программный материал тесно связан с непосредственной жизнью обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

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

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 Viber 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.

Стартовый уровень «Спортивное ледолазание»

1. Техника безопасности на тренировках.

Теория, 4 часа.

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением.

2. Ледолазание – дисциплины.

Теория 4 часа.

Дисциплины спортивного ледолазания: скорость, боулдеринг, трудность.

3. Снаряжения для дисциплин ледолазания.

Теория 4 часа.

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы ледовых инструментов, их назначение.

4. Подготовка личного снаряжения.

Теория 4 часа.

Подготовка личного снаряжения к тренировке.

5. Организация страховки на тренировке.

Теория 2 часа.

Виды организации страховки. Дисциплина спортивной тренировки.

6. Общая физическая подготовка.

Практика 70 часов.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры, упражнения на развитие координации, выносливости, силы. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

7. Специальная физическая подготовка.

Практика 28 часов.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

8. Тактико-техническая подготовка.

Практика 26 часов

Искусственный рельеф. Освоение технических навыков на скалодроме и ледодроме.

Ледолазное снаряжение. Работа со снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, страховочные (восьмерки, корзинки) устройства, ледовые молотки и фифы, кошкботы. Скалолазание.

9. Психологическая подготовка.

Теория 2 часа.

Морально-волевая подготовка, дисциплина, взаимопомощь.

Базовый уровень «Спортивное ледолазание»

1. Теоретическая подготовка

Теория 18 часов.

Снаряжение, применяемое на тренировках. Подготовка снаряжения к тренировке. Дисциплины спортивного ледолазания. Теоретические основы техники лазания.

2. Общая физическая подготовка

Практика: 112 часа.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.

3. Специальная физическая подготовка

Практика: 34 часа.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

4. Тактико-техническая подготовка

Практика 44 часа.

Работа со специальным снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, страховочные (восьмерки, корзинки) устройства, ледовые молотки и фифы, кошкботы. Обеспечение страховки на тренировках. Прохождение маршрутов на время. Скалолазание.

5. Психологическая подготовка

Теория 8 часа.

Безопасность - основное и обязательное требование при проведении тренировок. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Отработка навыков на соревнованиях.

6. Участие в соревнованиях

Содержание соревнований. Сложность соревновательного маршрута. Порядок определения результатов соревнований.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану Тюменской региональной федерации альпинизма.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности "Спортивное ледолазание"**

		дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Уровень сложности	Год обучения	Техника безопасности на тренировках	4	4	-	тестирование, педагогическое наблюдение
		Ледолазание – дисциплины	4	4	-	
		Снаряжения для дисциплин ледолазания	4	4	-	
		Подготовка личного снаряжения	4	4	-	
		Организация страховки на тренировке	2	2	-	тестирование, педагогическое наблюдение
		Общая физическая подготовка	70	-	70	выполнение контрольных нормативов
		Специальная физическая подготовка	28	-	28	выполнение контрольных нормативов
		Тактико-техническая подготовка	26	-	26	анализ достижений
		Психологическая подготовка	2	2	-	Педагогическое наблюдение
		Итого	144	20	124	
		Базовый уровень «Спортивное ледолазание»	2-й год	Теоретическая подготовка	18	18
Общая физическая подготовка	112			-	112	выполнение контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	34			-	34	выполнение контрольных нормативов
Тактико-техническая подготовка	44			-	44	анализ достижений
Психологическая подготовка	8			8	-	Педагогическое наблюдение
Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			анализ достижений		
Итого	216			26	190	

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации	Кол-во часов в неделю	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Количество учебных недель в год	Объединение «Спортивное ледолазание»	
Стартовый уровень «Спортивное ледолазание»	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Базовый уровень «Спортивное ледолазание»	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут

Методические материалы Принципы и методы, технологии обучения

Теоретический материал подается 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.

Программный материал представлен 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.

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

Основные методы обучения

Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным частям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих 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);

Общепедагогические методы

Наглядные методы:

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

Словесные методы:

- объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Общие принципы педагогической деятельности

- постепенный переход от обучения простым приемам ледолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки ледолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников;
- формирования личного опыта.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется *оборудование повышенной опасности: веревки, страховочные системы, карабины, страховочные устройства, каски*. Оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть безопасным в процессе использования.

Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Страховочные системы

Пряжки спортивной обвязки должны быть заправлены в соответствии с Паспортом изделия. Типовые примеры приведены на рис.1,2.

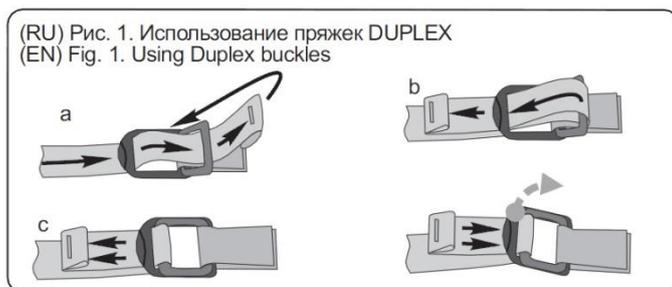


Рис.1.

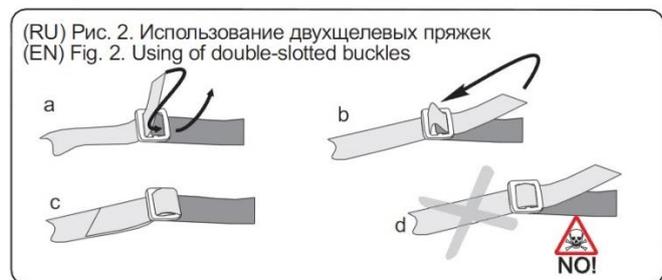


Рис.2

ФСУ должно быть закреплено за силовые элементы спортивной системы (участки выделенные красным) в соответствии с Паспортом изделия, либо на веревке, которой заблокирована система. Типовые примеры приведены на рис.3,4.

Для страховочных систем 4b (рис.3), разрешено крепление ФСУ как в грузовую петлю, так и в веревку, проходящую через грузовую петлю.

Для страховочных систем 4с (рис.4), в которых имеется силовое кольцо, разрешено дублирование кольца ввязанной в систему веревкой и использование ее для крепления ФСУ.

Если ФСУ закреплено на грудной обвязке, то карабин с ФСУ должен проходить через блокировку.

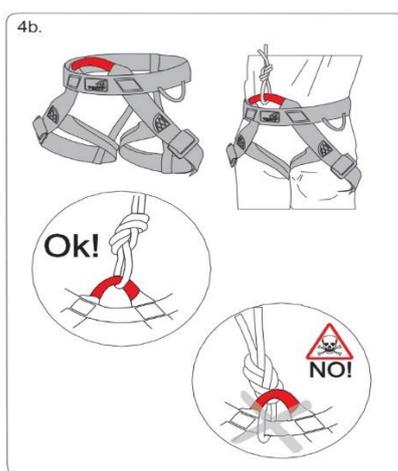


Рис.3



Рис.4

Оценка пригодности снаряжения к дальнейшей эксплуатации.
 Верёвки и другие текстильные изделия. Критерии отбраковки:

- любые повреждения, обнажающие сердцевину;
- множественные повреждения прядей оплётки;
- следы воздействия высокой температуры (оплавление, обугливание) или химических веществ.

Примеры приведены на рис.6-7.



Рис.6

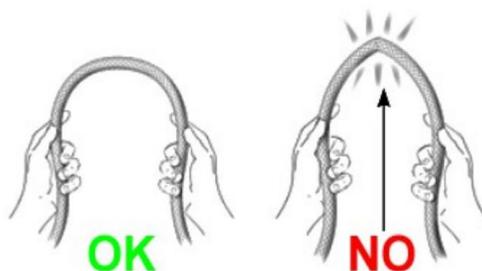


Рис.7

- переломы верёвки;
- наличие «набухания»;
- наличие мест отсутствия сердцевины верёвки под оплёткой.

Примеры приведены на рис.8.



Рис.8

Каски. Критерии отбраковки:

- поломка внутренней подвески;
- разрыв подбородочного ремешка;
- трещины;
- поломка, деформация системы регулировки размера или застежек.

Металлические изделия. Критерии отбраковки:

- наличие деформаций, превышающих допустимые значения изготовителем;
- трещины;
- повреждение заклёпок, петель, пружин, запирающих элементов и т.д.;
- истирание более чем на 10% (для карабинов около 2-3мм);
- наличие следов ремонта, а также внесение изменений в конструкцию не предусмотренных производителем снижающие степень безопасности снаряжения.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (первичный) 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. (Инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине спортивное ледолазание проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с Инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Инструкция 1

Инструкция по технике безопасности для обучающихся
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;

- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

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

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; употреблять непристойные

выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих

- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения:

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

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

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

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

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

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

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

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно:

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

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

- 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 ледодроме
(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 специальной обуви (кошкботы)
4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий "хвостик".
5. Обязательно надевать каску, как лезущему, так и страхующему.
6. Страховочная система должна быть надета правильно, лямки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
7. 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.
8. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
9. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
10. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
11. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
12. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
13. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.

14. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть привязано к веревке и аккуратно спущено.
15. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
16. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
17. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован ледодром.
18. Запрещается находиться без само страховки выше 2 метров над землей.

Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. Union Internationale des Associations d'Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире. Генеральный офис UIAA находится в Берне, Швейцария.

Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм.

Так же, в проведении мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и ледолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.

Рабочая программа воспитания

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

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

Задачи:

- совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи;
- формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней;
- повышение уровня информированности детей, 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).

		<p>«Правила поведения на занятиях» Организация активный отдых в каникулы: Веселые старты – занятия на улице Дружеские соревнования с другими студиями ДТиС «Пионер» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения</p>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	
3.	<p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности:</p>	<p>-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». -Беседа «Требования 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</p> <p>Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде.</p>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	<p>Стулов А.В. Лиханов Н.С Пшеничников П.В Щелкунова И.А.</p>
4.	<p>Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.</p>	<p>Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях, напр., фестиваль «Будущее для всех».</p> <p>Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с</p>	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	<p>Стулов А.В. Лиханов Н.С Пшеничников П.В Щелкунова И.А. и привлеченные специалисты</p>

		<p>использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе».</p> <p>Организация экскурсий, обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу.</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p> <p>Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ;</p> <p>Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей;</p> <p>Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенции, общей культуры, гражданско-патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества. ТО «Одиссея».</p>			
5.	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	<p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок».</p> <p>Беседы: «Правила безопасности в сети интернет». «Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка» «Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?» «Дети и современное интернет-пространство»</p>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	<p>Стулов А.В. Лиханов Н.С Пшеничников П.В</p> <p>Щелкунова И.А.</p> <p>и привлеченные специалисты</p>

		<p>«Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»;</p> <p>«Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры»;</p> <p>«Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий»</p> <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»</p>			
6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	<p>Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер».</p> <p>Посещение творческих конкурсов и фестивалей - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</p> <p>"Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях"</p> <p>«Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»</p>	<p>По графику проведения</p> <p>1 раз в квартал</p>	ДТиС «Пионер»	<p>Стулов А.В. Лиханов Н.С Пшеничников П.В</p> <p>Щелкунова И.А.</p>
7.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников.</p> <p>Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета.</p> <p>Организация работы родительского комитета.</p>	<p>По необходимости</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Январь</p> <p>По необходимости</p>	ДТиС «Пионер»	<p>Стулов А.В. Лиханов Н.С Пшеничников П.В</p>

		<p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания: - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). -«Признаки употребления психотропных веществ подростком» -«Формирование положительной самооценки ребенка – важная составляющая семейного воспитания».</p> <p>Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (концерты, фестивали, выставки). Проведение мастер – классов для родителей обучающихся.</p> <p>Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.</p>			
8.	Работа с родителями	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета.</p> <p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p>	<p>Август</p> <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение учебного года</p>	<p>ДТис «Пионер»</p> <p>ДТис «Пионер»</p>	<p>Стулов А.В. Лиханов Н.С Пшеничников П.В</p>

Формы аттестации

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

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

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

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

Формы проведения контроля определены в соответствии с учебным планом.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Рекомендации о переводе на следующий период обучения
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
Итого (кол-во / %)		/	/	/	/	/	/	

Педагог _____ / _____

Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
3								
4								
Итого (кол-во / %)		/	/	/	/	/	/	

Педагог _____ / _____

Член аттестационной комиссии _____ / _____

Оценочные материалы

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

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Стартовый уровень «Спортивное ледолазание»	<ul style="list-style-type: none"> - умеет пользоваться спортивным ледолазным снаряжением: страховочная система, карабины, ледовые инструменты - умеет вязать узлы (восьмерка, заячьи уши); - уверенно преодолевать трассы лёгкой и средней трудности - занимает призовые места на соревнованиях по спортивному ледолазанию 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в соревнованиях по спортивному ледолазанию - умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы - уверенно преодолевает трассы лёгкой и средней трудности. 	<ul style="list-style-type: none"> - имеет слабые представления о ледолазном снаряжении - не умеет вязать узлы - не может полностью преодолеть трассу легкой трудности
Базовый уровень «Спортивное ледолазание»	<ul style="list-style-type: none"> - умеет уверенно пользоваться спортивным ледолазным снаряжением (страховочная система, карабины, ледовые инструменты) - умеет вязать узлы (восьмерка, заячьи уши); - уверенно преодолевает трассы средней и сложной трудности - занимает призовые места на соревнованиях по спортивному ледолазанию, имеет спортивный разряд; 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в соревнованиях по спортивному ледолазанию - умеет пользоваться снаряжением, знает все узлы 	<ul style="list-style-type: none"> - не участвует в соревнованиях

Контрольные нормативы по возрастным группам

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (8-13 лет)	девочки (8-13 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 7,3 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 1 км. (участие)	Бег 1 км. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 19 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 24 раз/мин)
	Приседания 34 раза/мин	Приседания 36 раз/мин
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10,42 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Висы в блоке на ледовых инструментах (не менее 30 сек)	Висы в блоке на ледовых инструментах (не менее 25 сек)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	ЮНОШИ (14-16 лет)	ДЕВУШКИ (14-16 лет)
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 сек.)	Бег 60 м (не более 11,2 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 1,5 км. (не более 7 мин. 55 сек)	Бег 1,5 км. (не более 8 мин. 35 сек)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

Тест по теоретической части программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Тест: Спортивное ледолазание, как спортивная дисциплина

1. На какие две дисциплины разделяется спортивное ледолазание? (ответ: скорость, трудность и боулдеринг)
2. Какая система категорирования трасс? (ответ: французская)
3. Ледовые инструменты для скорости (ответ: ледовые фифы)
4. Ледовые инструменты для трудности (ответ: ледовые молотки)
5. Как называется сложность маршрута? (ответ: категория)
6. Как называется документ, регламентирующий спортивную дисциплину? (ответ: регламент)
7. Как называется документ о результатах соревнований, бывает также стартовый (ответ: протокол).
8. Что такое КВ? (ответ: контрольное время)
9. Что такое ВСС? (ответ: верхняя судейская страховка)
10. Команда ослабить веревку (выдай).
11. Команда натянуть веревку (выбери).
12. Узлы для организации страховки (восьмерка, заячьи уши)
13. Узлы для крепления концов веревки (встречный, прямой, грепвайн и др.).

Условия реализации программы

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

на 1 группу 10 человек

Наименование	Кол-во
скалодром	1
ледодром	1
ледовые инструменты	8
кошкботы	10
страховочная система	10
каска	10
карабин с муфтой	10
страховочное устройство	5
зацепы с болтами и шайбами	150
стационарное оборудование для верхней страховки	8
веревки страховочные	8
оттяжки с карабинами	12
гимнастические маты	8
турники	4
гантели, штанги, блины, тренажёры	10
мячи с утяжелением	2
утяжелители для ног и рук	4
эспандеры	4
скакалки	8
гимнастические кольца, канат	2
кубики для тренировки баланса	20

Перечень методических пособий и дидактических средств

Наименование	Раздел программы
Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978.	Специальная и общая физическая подготовка
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». [Текст] / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988.	Все разделы
Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст] / В.А.Барков – М.:	Все разделы

Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995.	
Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт,1989.	Теоретическая подготовка
Котова А.А., Спортивное ледолазание: Методические рекомендации – Тюмень, 2019 г.	Все разделы
Кузнецов, А.М., Развитие двигательных качеств школьников. [Текст] / А.М. Кузнецов – М.: 2006.	Специальная и общая физическая подготовка
Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007.	Специальная и общая физическая подготовка
Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. [Текст] / А.М,Максименко - М.: Физическая культура, 2005.	Все разделы
Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). [Текст] / Л.П.Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1976.	Теоретическая подготовка
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). [Текст] / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.	Теоретическая подготовка
Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова – М.: СПбГУ, 1999.	Все разделы
Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.	Все разделы
Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005.	Все разделы
Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.	Теоретическая подготовка
Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е., Техника спортивного скалолазания. [Текст]/ З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.	Теоретическая подготовка
Смолина О.Ю., Заморов И.А., Основы скалолазания: Методические рекомендации - Тюмень, 2016.	Все разделы
Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978.	Специальная и общая физическая

<p>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». [Текст] / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988.</p>	<p>подготовка Специальная и общая физическая подготовка</p>
<p>Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст] / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995.</p>	<p>Все разделы</p>

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

Кадровое обеспечение программы

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 «тренер-преподаватель» 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».

В реализации программы участвуют педагоги, обладающие:

- профессиональной подготовкой;
- демократическим стилем общения;
- соблюдением педагогической этики и такта;
- высокопрофессиональным уровнем работы.

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

Для всех уровней:

1. Одежда для тренировок летом и в помещении: футболка с длинным рукавом, спортивные брюки, кеды, перчатки.
2. Одежда для тренировок на улице в осенне-весенний и зимний период: куртка-ветровка, спортивные брюки, олимпийка, термобелье «актив», кроссовки, спортивная шапка, перчатки.
3. Страховочная система.

Список литературы

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / 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». [Текст] / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988.-224 с.
3. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст] / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995.-68с.
4. Гарт Хаттинг, Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. Базовое руководство, Переводчик: Ткаченко К - Гранд-Фаир, 2006 г.
5. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт, 1989.-.127с.
6. Котова А.А., Спортивное ледолазание: Методические рекомендации – Тюмень, 2019 г. – 41 с.
7. Кузнецов, А.М., Развитие двигательных качеств школьников. [Текст] / А.М. Кузнецов – М.: 2006. – 256с.
8. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
9. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. [Текст] / А.М,Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
10. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). [Текст] / Л.П.Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. 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). [Текст] / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
12. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова – М.: СПбГУ, 1999.- 50с.
13. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.
14. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005.-156с.
15. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.-255с.
16. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е., Техника спортивного скалолазания. [Текст]/ З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.
17. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. [Текст]

- / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 184с.
18. Смолина О.Ю., Заморов И.А., Основы скалолазания: Методические рекомендации - Тюмень, 2016. – 48 с.

Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. – URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>
2. Официальный сайт Международного союза альпинистских ассоциаций (UIAA), раздел Ледолазание (Ice climbing) - URL: <https://www.theuiaa.org/ice-climbing/>
3. Официальный сайт Федерации альпинизма России (ФАР), раздел ледолазание - URL: <http://alpfederation.ru/discipline/ice-climbing/news/>
4. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Ледолазание. Практические и психологические советы. [Электронный ресурс]. – URL: <http://alp.org.ua/?p=90283>
5. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: История развития ледолазания. [Электронный ресурс]. – <http://alp.org.ua/?p=16918>
6. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Техника безопасности. [Электронный ресурс]. – http://alp.org.ua/?page_id=37693
7. Портал о спорте и досуге в горах. Раздел ледолазание - URL: https://www.risk.ru/blog/activity/ice_climbing
8. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. – URL: http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL.
9. Учебник спасателя. Раздел про узлы. [Электронный ресурс]. – URL: http://gimsyaruslavl.narod.ru/Rescuer/Rescuers_Guidebook/ch3165_knots.htm.
10. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm/>

