

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«ДЕЛЬФИН №8»

Принята
на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023 г.
Протокол № 1



Утверждено
Директор МАУДО ДФОЦ «Дельфин №8»
И. В. Цыганов
Введено приказом № 85
« 05 » 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 8 – 18 лет
Срок реализации: 6 лет

Авторы-составители:

Шапошников Александр Павлович,
педагог дополнительного образования
Ермолаева Ангелина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Информационная карта

1.	Образовательная организация	МАУДО «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное скалолазание»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Шапошников Александр Павлович, педагог дополнительного образования
4.2.	ФИО, должность	Ермолаева Ангелина Дмитриевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год – 136 часов, 2 – 6 год – 204 часа
5.2.	Возраст обучающихся	8 – 18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития и самореализации обучающихся в процессе занятий скалолазанием.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности и материала программы)	Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися материала по овладению техникой скалолазания. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять на соревнованиях по скалолазанию и участие в них в качестве помощника судьи. Продвинутый уровень предполагает приобретение навыков для детей и подростков, показавших хорошие результаты на предыдущем уровне. Большое количество часов и нагрузок, а также готовность преодолевать сложные трассы. Готовит детей для перехода на предпрофессиональные программы по виду спорта.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивация, инструктивно-репродуктивный, наблюдение.
7.	Формы мониторинга	Устный опрос, тестирование, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, соревнование, ведение дневника самоконтроля.

8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента – 85% Освоение программы обучающимися: - эффективный уровень - 71% - оптимальный уровень – 29% Удельный вес обучающихся, имеющих достижения в соревнованиях: - РТ – 5% город – 25%
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	29.08.2019 г. 31.08.2023 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование темы	№ страницы
1	Информационная карта	2-3
2	Пояснительная записка	5-8
3	Матрица	8-14
4	Учебный план программы	15-16
5	Учебно-тематический план занятий 1 года обучения	16-17
6	Содержание программы 1 года обучения	17-20
7	Предполагаемые результаты 1 года обучения	20-22
8	Учебно-тематический план 2 года обучения	23
9	Содержание программы 2 года обучения	23-26
10	Предполагаемые результаты 2 года обучения	26-28
11	Учебно-тематический план 3 года обучения	28-29
12	Содержание программы 3 года обучения	29-32
13	Предполагаемые результаты 3 года обучения	32-34
14	Учебно-тематический план занятий 4 года обучения	34-35
15	Содержание программы 4 года обучения	35-37
16	Предполагаемые результаты 4 года обучения	37-39
17	Учебно-тематический план занятий 5 года обучения	39
18	Содержание программы 5 года обучения	40-41
19	Предполагаемые результаты 5 года обучения	42-44
20	Учебно-тематический план занятий 6 года обучения	44
21	Содержание программы 6 года обучения	44-46
22	Предполагаемые результаты 6 года обучения	47-48
23	Методическое обеспечение программы	49
24	Условия реализации программы	49-51
25	Список информационных ресурсов	51
26	Приложение № 1. Рабочая программа воспитания	51-67
27	Приложение № 2. Игровые формы проведения занятий	67-69
28	Приложение № 3. Диагностический инструментарий	69-70
29	Приложение № 4. Специальные приемы спортивного скалолазания	70
30	Приложение № 5. Права и обязанности участников соревнований, представителей и тренеров	71-72
31	Приложение № 6. Инструкция по охране труда при проведении занятий скалолазанию на искусственных скалодромах для учащихся	72-73
32	Приложение № 7. Спортивный дневник учащегося	73
33	Приложение № 8. Объем часов дополнительной общеобразовательной программы для групп 1 – 6 года обучения	74
34	Приложение № 9. Контрольно-измерительный материал промежуточной аттестации	75
35	Приложение № 10. Тест по спортивному скалолазанию	76

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное скалолазание» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа рассчитана на 6 лет обучения. Программа создавалась как второе направление для учащихся отдела туризма с учетом существующей ситуации развития скалолазания в городе, в том числе соответствующей инфраструктуры, с другой стороны, с учетом существующих возможностей учреждения. Непрерывность тренировочного процесса стала реальностью благодаря применению тренажерного комплекса по скалолазанию «Яр Чаллы» и скалолазной стенки в школе № 35,34.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Впервые соревнования по скалолазанию были проведены в 1947 году. Этот молодой вид спорта, получивший международное признание, интенсивно развивается.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества учащихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию. В спортивном скалолазании существует несколько направлений: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг, джампинг. Каждый из видов имеет свои особенности.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»

2. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642

4. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

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

10. Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

13. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28

14. План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года

15. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

1. Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

2. Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 года № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)

3. Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Программа размещена на сайте МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» (<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>)

Актуальность данной программы определяется тем, что она современна и является ответом на развитие востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна содержания курса заключается в том, что отражает ожидания и устремления современной молодежи воспринимать границы личной ответственности и свободы за свои действия.

Программа «Спортивное скалолазание» реализуется в ДФОЦ «Дельфин №8» с использованием существующих в городе скалолазных тренажеров (искусственных рельефов по скалолазанию), а также естественных рельефов природных заповедников Татарстана и Башкортостана. Набор в объединение спортивного скалолазания производится на основе собеседования.

Цель программы: Создание условий для развития и самореализации обучающихся в процессе занятий скалолазанием.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Формирование умений и развитие навыков по технике спортивного скалолазания.
- Постепенный переход от обучения приемам скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию.
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и квалификационных требований присвоения разрядов в спортивном скалолазании.

Воспитательные:

- Достижение обучающимися уровня физической подготовки в соответствии с требованиями программы.
- Корректировка отклонений в поведении.
- Воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Развивающие:

- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и квалификационных требований присвоения разрядов в спортивном скалолазании.

Задачи программы решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в спортивном объединении, на отдельных мероприятиях учреждения и в участии в соревнованиях. Адаптация организма учащихся к физическим нагрузкам, предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития учащихся. Знания и практические умения, приобретенные учащимися, носят прикладной характер, и могут быть впоследствии использованы ими в будущей профессиональной деятельности.

Содержание программы рассчитано для детей и подростков 8-18 лет. Время, отведенное на обучение, составляет 136 часа в год для первого года обучения (4 часа в неделю) и 204 часов в год для второго, третьего и последующих годов обучения (6 часов в неделю), причем практические занятия составляют большую часть занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. Практические занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Порядок изучения тем в целом определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей детей 8-18 лет. Для обучающихся этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что они узнают самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Этапы реализации образовательной программы: I этап - базовое освоение основ скалолазания, овладение умениями и навыками; II этап – развитие умения самостоятельно применять полученные знания при организации и проведении выездных соревнований по скалолазанию и участие в них в качестве помощника судьи или судьи соревнований.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными

предметами: ОБЖ, технологией, географией, историей, биологией, физкультурой.

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметные результаты:

- определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазанием на здоровье человека;
- понимать цель выполняемых действий, вносить коррективы в свою работу;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- работать индивидуально и в группе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочную литературу;
- выслушивать друг друга, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, коллективе.

Личностные:

- обладать ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- обладать осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению;
- обладать коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, творческой деятельности;
- понимать ценности здорового образа жизни;
- адаптировать знания к условиям окружающей среды;
- получить мотивацию к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные:

- научиться преодолевать разные виды дистанций;
- научиться вязать основные узлы, которые используются в скалолазании;
- научиться применять страховку (нижняя, верхняя судейская, само страховка);
- овладеть умениями по оказанию само – и взаимопомощи;
- научиться навыкам проведения соревнований по скалолазанию в качестве судьи или помощника судьи;
- научиться комплектовать скалолазное снаряжение;
- овладеть основными обязательными командами при лазании («страховка готова», «выдай», «закрепи», «готово» и т.п.);
- самостоятельно подбирать одежду и обувь для занятий скалолазанием;
- применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании.

Формы контроля:

Стартовая диагностика проводится в начале года. Текущие контрольные занятия проводятся по темам и разделам программы в форме тестов, практических занятий и зачетных соревнований. Промежуточная аттестация проводится в мае месяце каждого года обучения в форме теста и сдачи нормативов. Аттестация по завершении освоения программы проводится в форме соревнования по скалолазанию.

Формы образовательной деятельности: учебные занятия, практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты. Педагог использует следующие методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивация, инструктивно-репродуктивный, наблюдение.

Для лучшего освоения программы используются дистанционные образовательные технологии:

<https://climbingpro.ru/skalolazanie-kak-vid-sporta>

<https://pgbonus.ru/statji/zdorovyj-obraz-zhizni/fitnes/skalolazanie-istoriya-i-tehniki>

<https://blog.ostrovok.ru/skalolazanie-gid-dlya-nachinayushhix/>

1.2. Матрица образовательной программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование устойчивого интереса к занятиям спортом • формирование широкого круга двигательных умений и навыков • освоение основ техники по виду спорта • всестороннее гармоничное развитие физических качеств • укрепление здоровья • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивным скалолазанием 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование , контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (наблюдение, демонстрация), эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений) ; практическое (упражнения, приемы).</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом • сформирован широкий круг двигательных умений и навыков • освоены основы техники по виду спорта спортивное скалолазание • гармонично развиты физические качества • крепкое здоровье • знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. • соблюдает требования техники безопасности при занятиях спортивным скалолазанием. 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование, контрольные прохождения дистанций</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>возможности ее решения</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			<p>решения</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. • Сформированность ценности здорового образа жизни 	<p>Метод наблюдения, анкетирования, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформирована российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение; • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. • Сформирована ценность здорового образа жизни 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>
<p>Базовый</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа,</p>	<p>- словесные (объяснение, беседа, рассказ)</p>	<p>Предметные</p> <p>повышенный уровень общей физической и специальной физической,</p>	<p>Методические разработки, учебные пособия,</p>

	<p>тактической, теоретической и психологической подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта • формирование спортивной мотивации • укрепление здоровья • соблюдение установленного режима дня. • знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. • соблюдение требований техники безопасности при занятиях 	<p>норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование , контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>- наглядный (наблюдение, демонстрация) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); - практически упражнения</p>	<p>технической, тактической, теоретической и психологической подготовки имеет опыт достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» сформирована спортивная мотивация крепкое здоровье соблюдает установленный режим дня. знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. соблюдает требования техники безопасности при занятиях боксом.</p>	<p>тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно).</p>
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в 	<p>Метод наблюдения, анкетирования, тестирование, контрольные забеги</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности • умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и 	<p>Методически разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>учебной и познавательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			<p>познавательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем 	<p>Метод наблюдения, анкетирования, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформирована способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений. • Сформированы основы нравственных чувств и нравственного поведения; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформированы сознание, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку; готовность 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>взаимопонимания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности. Сформированность ценности здорового образа жизни 			<p>вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <ul style="list-style-type: none"> Знает социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Освоены ценности продуктивной организации совместной деятельности. Сформированы ценности здорового образа жизни 	
Продвинутый	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> повышение функциональных возможностей организма совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях поддержка высокого уровня спортивной мотивации укрепление здоровья знание истории развития бокса. соблюдение установленного режима дня. знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. соблюдение требований техники безопасности при занятиях . владение комплексами физических упражнений. 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа, норма ОФП, СФП) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование , контрольный урок, сдача нормативов) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, соревнования). Итоговый контроль (зачет)</p>	<p>Методы: словесные (объяснение , беседа, рассказ) наглядный (наблюдение, демонстрация) эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений); практические упражнения .</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> высокие функциональные возможности организма сформированы общие и специальные физические качества, высокий уровень технической, тактической и психологической подготовки демонстрирует стабильно высокие спортивные результаты на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях обладает высоким уровнем спортивной мотивации крепкое здоровье знает историю развития вида спорта соблюдает установленный режима дня. знает требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки. соблюдает требования техники безопасности при занятиях . владеет комплексами физических упражнений. 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), продуктивном (самостоятельно)</p>
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной 	<p>Метод наблюдения, анкетирования, тестирование, контрольные упражнения.</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции 			<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач • умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией • умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения • владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности • умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы • развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих 	
--	--	--	--	--	--

	своей деятельности			чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, • Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, • Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера • Сформированность ценности здорового образа жизни 	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформированы российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к Отечеству. • Сформированы готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. • Сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду, • Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, • Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания • Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах. Осознает ценность продуктивной организации совместной 	Методически разработанные статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

				деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера	
				• Сформированы ценности здорового образа жизни	

Учебный план программы

№	Темы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1. Теоретическая подготовка							
1.1.	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	4	4	2	2	2	2
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	2	-	-	-	-
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	2	2	-	-	-	-
1.4.	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	4	4	4	5	5
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	8	10	10	5	5
1.6.	Скалолазное снаряжение	6	10	4	2	-	-
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	4	4	4	4	4
Итого		26	34	24	22	16	16
2. Общая физическая подготовка							
2.1.	Выносливость	13	13	18	15	15	14
2.2.	Сила	13	13	18	15	15	14
2.3.	Быстрота	13	13	18	15	15	14
2.4.	Ловкость (координация)	13	13	18	15	15	14
2.5.	Гибкость	12	12	18	14	14	14
Итого		64	64	90	74	74	70
3. Техническая подготовка							
3.1.	Основы техники спортивного скалолазания.	21	44	-	-	-	-
3.2.	Специальные приемы спортивного скалолазания	-	33	50	64	70	70
3.3.	Основы техники страховки	13	13	-	-	-	-
Итого		34	90	50	64	70	70
4. Соревновательная деятельность							
4.1.	Городские соревнования	12	16	26	28	28	30

4.2.	Выездные соревнования	8	12	26	28	28	30
	Итого	20	28	52	56	56	60
	ИТОГО	144	216	216	216	216	216

Учебный тематический план занятий 1 года обучения

№ пп	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	4	2	2
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	1	1
1.3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	2	1	1
1.4.	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	2	1	1
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4
1.6.	Скалолазное снаряжение	6	3	3
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
	Итого	26	13	13
2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Выносливость	13	1	12
2.2.	Сила	13	1	12
2.3.	Быстрота	13	1	12
2.4.	Ловкость (координация)	13	1	12
2.5.	Гибкость	12	1	11
	Итого	64	5	59
3. Техническая подготовка				
3.1.	Основы техники спортивного скалолазания.	21	1	20
3.2.	Специальные приемы спортивного скалолазания	-	-	-
3.3.	Основы техники страховки	13	1	12
	Итого	34	2	32
4. Соревновательная деятельность (20 часов)				
4.1.	Городские соревнования	12		12
4.2.	Выездные соревнования	8		8
	Итого	20		20
	Итого за период обучения	144	20	124

Содержание программы 1 года обучения

Задачи:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием (заинтересовать).

- Овладение базовыми навыками и понятиями скалолазания и формирование образа практики скалолазания.
- овладение основами техники в скалолазании.
- овладение основами тактики скалолазания.
- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.

Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина – основа безопасности во время занятий по спортивному скалолазанию. Обеспечение безопасности во время проведения тренировок и соревнований. Безопасность во время занятий на скалодроме.

Практические занятия: освоение правил техники безопасности. Зачет.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Скалолазание, как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности. Перспективы скалолазания как олимпийского вида спорта. Выдающиеся скалолазы мира, достижения российских скалолазов на международных соревнованиях.

Практические занятия: просмотр фильмов и роликов по теме.

1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде и обуви обучающихся. Особенности подбора обуви.

Практические занятия: подбор одежды и обуви.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Режим работы и отдыха, гигиена, закаливание и рацион питания обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела, полости рта и зубов. Гигиенические требования к одежде и обуви. Оптимальное сочетание работы и отдыха. Значение, основные правила закаливания. Представление о рациональном питании и общие потери энергии в течение суток. Особенности питания обучающихся в период тренировочных сборов и соревнований. Системы питания и их влияние на развитие физических качеств. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

Практические занятия: комплекс упражнений для выполнения утренней гимнастики.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Принципы спортивной физиологии. Влияние систематических занятий спортом на функциональные системы организма. Особенности травм при занятиях скалолазанием. Профилактика заболеваний и травматизма. Медицинская аптечка. Средства предотвращения несчастных случаев во время тренировочных занятий.

Практические занятия: собрать медицинскую аптечку, наложение повязки на конечности.

1.6. Скалолазное снаряжение.

Снаряжение для скалолазания, правила его хранения и эксплуатации. Шведская стенка, турник. Страховочная система, карабины. Магнезия.

Практические занятия: знакомство с оборудованием и снаряжением. Использование страховочных систем.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Особенности врачебно-педагогического контроля, профилактика травм и заболеваний, первая помощь и средства восстановления в спорте. Основные понятия о врачебно-педагогическом контроле. Самоконтроль во время занятий спортом.

Предупреждение инфекционных заболеваний в спорте. Противопоказания к тренировочным занятиям и к участию в соревнованиях.

Практические занятия: мелкие травмы (ссадины, порезы, ушибы) их обработка.

2.Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки. Эстафеты. Спортивные игры.

Теория: понятие ОФП. Функции ОФП.

2.1. Выносливость.

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

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

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

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазание трасс с 15 перехватами и более;
- лазание на время (5-10 минут);
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости*

2.2 Сила.

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

- для мышцы рук (примеры упражнений):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

- для мышц ног (примеры упражнений):

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- для мышц спины (примеры упражнений):

И.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для всех групп мышц (примеры упражнений):

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.*

2.3 Быстрота

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;

-прыжки на скакалки;

-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):

- и др.

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

2.4. Ловкость

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

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

2.5. Гибкость

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

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой.

Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

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

3. Техническая подготовка.

3.1. Основы техники спортивного скалолазания.

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Лазание в распоре. Выполнение разворотов. Формы искусственного и скального рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверс – особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты.

Практические занятия: отработка технических приемов.

3.2. Специальные приемы спортивного скалолазания.

3.3. Основы техники страховки.

Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро – и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и

зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Самостраховка и способы ее применения. Гимнастическая страховка.

Практические занятия: отработка техники гимнастической страховки на практике.

4. Соревновательная деятельность.

4.1. Городские соревнования.

4.2. Выездные соревнования.

На первом году участие в соревнованиях носит ознакомительный характер. Значение соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Понятие ранга соревнования и рейтинга участников. Определение результатов и итоговый протокол.

Практически занятия: участие в соревнованиях.

Предполагаемые результаты 1 года обучения

№ пп	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях	Устный опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	Знать понятие «спорт», «физическая культура». Знать основные этапы развития скалолазания.	Устный опрос
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	Знать базовые понятия по теме. Знать, в чем специфика одежды и обуви для скалолазания. Уметь содержать в порядке одежду и обувь.	Устный опрос. Опрос с помощью тестов.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Знать базовые понятия «личная гигиена», «режим дня». Знать в чем специфика питания спортсмена – скалолаза. Знать гигиенические требования при занятиях скалолазанием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Знать базовые понятия по теме. Уметь оказать первую доврачебную помощь.	Устный опрос. Умения проверяются на практике при проведении занятий. Практическая работа по наложению повязок.

1.6.	Скалолазное снаряжение	Знать базовые понятия по теме. Знать в чем специфика снаряжения для скалолазания. Уметь пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы.	Устный опрос. Ребусы, кроссворды.
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Знать базовые понятия по теме. Уметь вести дневник самоконтроля.	Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля.
2. Общая физическая подготовка			
2.1.	Выносливость	Знать базовое понятие «выносливость». Знать примеры упражнений на общую и силовую выносливость. Знать средства воспитания выносливости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.2.	Сила	Знать базовое понятие «силы». Знать примерные упражнения на развитие силы.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.3.	Быстрота	Знать базовое понятие «быстрота». Знать примерные упражнения на развитие быстроты.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.4.	Ловкость	Знать базовое понятие «ловкость». Знать примерные упражнения на развитие ловкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.5.	Гибкость	Знать базовое понятие «гибкость». Знать примерные упражнения на развитие гибкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
3. Техническая подготовка			
3.1	Техника лазания	Знать виды дистанций (лазание на трудность, лазание на скорость). Уметь проходить дистанцию на скорость. Уметь преодолевать дистанции заданной сложности. Знать их различия.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
3.2	Специальные приемы спортивного скалолазания	-	-
3.3.	Техника страховки	Знать что такое «нижняя страховка», «верхняя судейская страховка». Их применение. Уметь страховать напарника. Знать, когда применяется гимнастическая страховка, и страховка с помощью специальных матов (в боулдеринге – короткая,	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.

		сложная дистанция, не требующая веревочной страховки).	
4. Соревновательная деятельность			
4.1	Городские соревнования	Знать правила соревнований и судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в спортивном скалолазании. Знать взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности. Знать календарь соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований. Принимать участие в соревнованиях.	Устный опрос Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
4.2.	Выездные соревнования	Знать правила соревнований и судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в спортивном скалолазании. Знать взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности. Знать календарь соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований. Принимать участие в соревнованиях.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.

Учебный тематический план занятий 2 год обучения

№ пп	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся.	4	2	2
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	2	1	1
1.3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием.	2	1	1
1.4.	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	2	2
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	8	4	4
1.6.	Скалолазное снаряжение	10	5	5
1.7.	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	2	2
Итого		34	17	17
2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Выносливость	13	1	12
2.2.	Сила	13	1	12
2.3.	Быстрота	13	1	12
2.4.	Ловкость (координация)	13	1	12

2.5.	Гибкость	12	1	11
Итого		64	5	59
3. Техническая подготовка				
3.1.	Техника спортивного скалолазания.	44	4	40
3.2.	Специальные приемы спортивного скалолазания	33	3	20
3.3.	Техника страховки	13	1	12
Итого		90	8	72
4. Соревновательная деятельность (30 часов)				
4.1.	Городские соревнования	16		16
4.2.	Выездные соревнования	12		12
Итого		28		28
Итого за период обучения		216	30	186

Содержание программы 2 года обучения

Задачи:

- Привитие стойкого интереса к скалолазанию.
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- Привитие начальных навыков соревновательной деятельности.
- Укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся.
- Развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.

Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нас в стране и за рубежом. Характеристика современного состояния скалолазания в городе, в Татарстане, в РФ. Перспективы развития. Текущие события в стране и за рубежом. Скалолазание в городе Набережные Челны.

1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Особенности подбора одежды и обуви. Гигиенические требования к одежде учащихся. Уход за одеждой и обувью. Хранение.

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.

Закаливание. Особое значение закаливания для учащихся. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и ее значение для начинающего спортсмена. Профилактика вредных привычек.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно - сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Понятие об утомляемости, восстановлении, тренированности.

1.6. Скалолазное снаряжение.

Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

Практические занятия: работа на тренажерах, вязание узлов, бухтование веревок.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.

Понятие «врачебный контроль» и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях скалолазанием. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомляемости, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки. Приемы самомассажа. Противопоказания к массажу.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Выносливость. Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов методов круговой тренировки.

2.2. Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивая из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

2.2. Быстрота. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

2.4. Ловкость. Прыжки через гимнастическую палку, упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной руками. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке с поворотами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.

2.5. Гибкость. Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки. Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

3. Техническая подготовка.

3.1. Техника спортивного скалолазания. Траверсы. Смены рук и ног. Активные и пассивные хваты, подхваты. Лазание с верхней страховкой. Выходы на руках.

Практические занятия: отработка технических приемов.

3.2. Специальные приемы спортивного скалолазания. Техника прохождения карнизов, нависаний. Лазание в распорах. Выполнение разворотов, выходов на ногу.

Техника лазания

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Практические занятия: Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании.

3.3. Техника страховки. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро – и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Самостраховка и способы ее применения. Верхняя страховка.

Правильная страховка – залог безопасности. Организация станций страховки. Типичные ошибки при страховке. Верхняя страховка.

Практические занятия: Повторение и совершенствование гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки.

4. Соревновательная деятельность.

4.1. Городские соревнования.

4.2. Выездные соревнования.

Значение соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях.

Регламент соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Понятие ранга соревнования и рейтинга участников. Определение результатов и итоговый протокол.

Практические занятия: участие в городских и выездных соревнованиях.

Предполагаемые результаты 2 года обучения

№ пп	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся.	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях. Знать требования к учащимся. Знать план работы объединения.	Устный опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	Знать основные этапы развития скалолазания. Иметь представление о скалолазании в городе Набережные Челны.	Устный опрос

1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	Знать базовые понятия по теме. Знать, в чем специфика одежды и обуви для скалолазания. Уметь содержать в порядке одежду и обувь.	Устный опрос. Опрос с помощью тестов.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Применять на практике знания пользе закаливания и правильном питании. Знать в чем специфика питания спортсмена – скалолаза. Знать гигиенические требования при занятиях скалолазанием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Знать базовые понятия по теме. Уметь оказать первую доврачебную помощь.	Устный опрос. Умения проверяются на практике при проведении занятий. Практическая работа по наложению повязок.
1.6.	Скалолазное снаряжение	Знать базовые понятия по теме. Знать в чем специфика снаряжения для скалолазания. Уметь пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы.	Устный опрос. Ребусы, кроссворды.
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Знать базовые понятия по теме. Уметь вести дневник самоконтроля.	Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля.
2. Общая физическая подготовка			
2.1.	Выносливость	Знать базовое понятие «выносливость». Знать примеры упражнений на общую и силовую выносливость. Знать средства воспитания выносливости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.2.	Сила	Знать базовое понятие «силы». Знать примерные упражнения на развитие силы.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.3.	Быстрота	Знать базовое понятие «быстрота». Знать примерные упражнения на развитие быстроты.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.4.	Ловкость	Знать базовое понятие	Устный опрос.

		«ловкость». Знать примерные упражнения на развитие ловкости.	Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.5.	Гибкость	Знать базовое понятие «гибкость». Знать примерные упражнения на развитие гибкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
3. Техническая подготовка			
3.1	Техника лазания	Знать виды дистанций (лазание на трудность, лазание на скорость). Уметь проходить дистанцию на скорость. Знать основные приемы лазания. Уметь преодолевать дистанции заданной сложности. Знать их различия.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
3.2.	Техника страховки	Знать что такое «нижняя страховка», «верхняя судейская страховка». Их применение. Уметь страховать напарника. Знать, когда применяется верхняя страховка, Уметь преодолевать дистанцию с верхней страховкой.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
4. Соревновательная деятельность			
4.1	Городские соревнования	Знать правила соревнований и судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в спортивном скалолазании. Знать взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности. Знать календарь соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований. Принимать участие в соревнованиях.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.
4.2.	Выездные соревнования	Знать правила соревнований и судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в спортивном скалолазании. Знать взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности. Знать календарь соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований. Принимать участие в соревнованиях.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.

Учебный тематический план занятий 3 года обучения

№ пп	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	-	-	-
1.3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	-	-	-
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	4	-
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	2	8
1.6	Скалолазное снаряжение	4	1	3
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-
Итого		24	13	11
2. Общая физическая подготовка				
2.1.	Выносливость	18	-	18
2.2.	Сила	18	-	18
2.3.	Быстрота	18	-	18
2.4.	Ловкость (координация)	18	-	18
2.5.	Гибкость	18	-	18
Итого		90	-	90
3. Техническая подготовка				
3.1.	Основы техники спортивного скалолазания.	-	-	-
3.2	Специальные приемы спортивного скалолазания	50	2	48
3.3.	Основы техники страховки	-	-	-
Итого		50	2	48
4. Соревновательная деятельность (20 часов)				
4.1.	Городские соревнования	26	4	22
4.2.	Выездные соревнования	26	4	22
Итого		52	8	44
Итого за период обучения		216	23	193

Содержание программы 3 год обучения

Задачи:

- Дальнейшее совершенствование техники и тактики лазанья.
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Приобретение и накопление соревновательного опыта.
- Выполнение нормативов юношеских разрядов.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к учащимся.

Итоги летних каникул. Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Правила поведения на скалах. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения лагерей и соревнований по спортивному скалолазанию.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.

1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена в лагерях и на соревнованиях. Особенности питания спортсменов. Наличие белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Организация питания в лагерях и на соревнованиях. Профилактика переохлаждений.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы. Органы дыхания и обмен веществ. Совершенствование функций систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Симптомы и оказание помощи при переохлаждениях, вывихах. Содержание медицинской аптечки при проведении соревнований.

Практические занятия: повязки на голову. Повязки на пальцы.

1.6 Скалолазное снаряжение. Искусственный рельеф (зацепы) и способы установки. Скальные тренажеры, скалодромы, многообразие конструкций и их использование. Статические и динамические веревки. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомляемости и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Выносливость. Упражнения для развития выносливости: различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнения, а также с подвижными и спортивными играми).

2.2. Сила. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивая из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

2.3. Быстрота. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу ит.д. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. С укороченными таймами.

Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

2.4. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости: прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

2.5. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

3. Техническая подготовка

3.2. Специальные приемы спортивного скалолазания

Техника лазания

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она

расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног

Основные приёмы:

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

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

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

Практические занятия: Отработка технических приемов. Комплекс специальных упражнений, используемых в спортивном скалолазании.

4. Соревновательная деятельность

4.1. Городские соревнования

4.2. Выездные соревнования

Подготовка к соревнованиям, знакомство с положением, условиями. Особенности физической и психологической подготовки. Воспитательное значение соревнований.

Права и обязанности участников.

Практические занятия: участие в городских и республиканских соревнованиях по скалолазанию.

Предполагаемые результаты 3 года обучения

№ пп	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях. Знать требования к обучающимся. Знать план работы объединения.	Устный опрос

1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в РТ и России.	Знать основные этапы развития скалолазания. Иметь представление о скалолазании в РТ и России	Устный опрос
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	Знать базовые понятия по теме. Знать, в чем специфика одежды и обуви для скалолазания. Уметь содержать в порядке одежду и обувь.	Устный опрос. Опрос с помощью тестов.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании. Знать в чем специфика питания спортсмена – скалолаза. Знать гигиенические требования при занятиях скалолазанием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Знать базовые понятия по теме. Уметь оказать первую доврачебную помощь.	Устный опрос. Умения проверяются на практике при проведении занятий. Практическая работа по наложению повязок.
1.6.	Скалолазное снаряжение	Знать базовые понятия по теме. Знать в чем специфика снаряжения для скалолазания. Уметь пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы.	Устный опрос. Ребусы, кроссворды.
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Знать базовые понятия по теме. Уметь вести дневник самоконтроля. Определять состояние своего здоровья и выявление отклонений от нормы.	Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля.
2. Общая физическая подготовка			
2.1.	Выносливость	Знать базовое понятие «выносливость». Знать примеры упражнений на общую и силовую выносливость. Знать средства воспитания выносливости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.2.	Сила	Знать базовое понятие «силы». Знать примерные упражнения на развитие силы.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.

2.3.	Быстрота	Знать базовое понятие «быстрота». Знать примерные упражнения на развитие быстроты.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.4.	Ловкость	Знать базовое понятие «ловкость». Знать примерные упражнения на развитие ловкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.5.	Гибкость	Знать базовое понятие «гибкость». Знать примерные упражнения на развитие гибкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
3. Техническая подготовка			
3.1	Техника лазания	Знать виды дистанций (лазание на трудность, лазание на скорость). Уметь проходить дистанцию на скорость. Знать основные приемы лазания. Уметь преодолевать дистанции заданной сложности. Знать их различия.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
3.2.	Техника страховки	Знать что такое «нижняя страховка», «верхняя судейская страховка». Их применение. Уметь страховать напарника. Знать, когда применяется верхняя страховка, Уметь преодолевать дистанцию с верхней страховкой.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
4. Соревновательная деятельность			
4.1	Городские соревнования	Знать правила соревнований и судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в спортивном скалолазании. Знать взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности. Знать календарь соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований. Принимать участие в соревнованиях.	Устный опрос Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.
4.2.	Выездные соревнования	Знать правила соревнований и судейскую терминологию. Знать специфику соревновательной деятельности в спортивном скалолазании. Знать взаимосвязь содержания тренировочной и соревновательной деятельности.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.

		Знать календарь соревнований. Знать права и обязанности участников соревнований. Принимать участие в соревнованиях.	
--	--	---	--

Учебный тематический план занятий 4 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	-	-	-
1.3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	-	-	-
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	4	4	
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	10	2	8
1.6	Скалолазное снаряжение	2	2	-
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-
Итого		22	14	8
1. Общая физическая подготовка				
2.1.	Выносливость	15	-	15
2.2.	Сила	15	-	15
2.3.	Быстрота	15	-	15
2.4.	Ловкость (координация)	15	-	15
2.5.	Гибкость	14	-	14
Итого		74	-	74
2. Техническая подготовка				
3.1.	Основы техники спортивного скалолазания.	-		
3.2.	Специальные приемы спортивного скалолазания	64	4	60
3.3.	Основы техники страховки	-		
Итого		64	4	60
3. Соревновательная деятельность				
4.1.	Городские соревнования	28	2	26
4.2.	Выездные соревнования	28	2	26
Итого		56	4	52
ИТОГО		216	22	194

Содержание программы 4 года обучения

Задачи:

- Индивидуальное совершенствование техники и тактики лазанья.
- Достижение спортивных результатов в соревнованиях различного ранга.
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России (часов нет) .

1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием (часов нет).

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Иммобилизация конечностей.

1.6. Скалолазное снаряжение. Специальное снаряжение скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным процессом. Понятие переутомляемости и перенапряжения. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Выносливость. Упражнения для развития выносливости: различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнения, а также с подвижными и спортивными играми).

2.2. Сила. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на одной и двух ногах. Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивая из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

2.3. Быстрота. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 и 80 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу ит.д. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. С укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

2.4. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости: прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

2.5. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левую ягодицу. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

3. Техническая подготовка.

3.1. Основы техники лазания (нет часов).

3.2. Специальные приемы спортивного скалолазания. Основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?», «Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!»

3.3. Основы техники скалолазания (нет часов)

4. Соревновательная деятельность.

4.1. Городские соревнования.

4.2. Выездные соревнования.

Организация и проведение соревнований. Участие в соревновательной деятельности в качестве судей.

Предполагаемые результаты 4 года обучения

№ пп	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	Знать план работы объединения. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях. Знать требования к обучающимся. Знать план работы объединения.	Устный опрос.
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития		Устный опрос.

	скалолазания в РТ и России.		
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием		Устный опрос.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании. Знать в чем специфика питания спортсмена – скалолаза. Знать гигиенические требования при занятиях скалолазанием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Знать базовые понятия по теме. Уметь оказать первую доврачебную помощь.	Устный опрос. Умения проверяются на практике при проведении занятий. Практическая работа по наложению повязок.
1.6.	Скалолазное снаряжение	Знать базовые понятия по теме. Знать в чем специфика снаряжения для скалолазания. Уметь пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы.	Устный опрос. Ребусы, кроссворды.
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Знать базовые понятия по теме. Уметь вести дневник самоконтроля. Определять состояние своего здоровья и выявление отклонений от нормы.	Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля.
2. Общая физическая подготовка			
2.1.	Выносливость	Знать базовое понятие «выносливость». Знать примеры упражнений на общую и силовую выносливость. Знать средства воспитания выносливости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.2.	Сила	Знать базовое понятие «силы». Знать примерные упражнения на развитие силы.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.3.	Быстрота	Знать базовое понятие «быстрота». Знать примерные упражнения на развитие быстроты.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.

2.4.	Ловкость	Знать базовое понятие «ловкость». Знать примерные упражнения на развитие ловкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.5.	Гибкость	Знать базовое понятие «гибкость». Знать примерные упражнения на развитие гибкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
3. Техническая подготовка			
3.1	Техника лазания	Нет часов	
3.2.	Техника страховки	Знать основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?», «Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!» уметь их выполнять.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
3.3	Основы техники страховки	Нет часов	
4. Соревновательная деятельность			
4.1	Городские соревнования	Уметь организовать и провести соревнования городского уровня. Принять участие в соревнованиях в качестве судьи.	Включенное педагогическое наблюдение. Протоколы соревнований.
4.2.	Выездные соревнования	Знать правила организации и проведения выездных соревнований, их особенности. Принимать участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.	Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.

Учебный тематический план занятий 5 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	-	-	-
1.3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	-	-	-
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	5	5	
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3
1.6	Скалолазное снаряжение	-	-	-
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.			

	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-
Итого		16	13	3
1. Общая физическая подготовка				
2.1.	Выносливость	15	-	15
2.2.	Сила	15	-	15
2.3.	Быстрота	15	-	15
2.4.	Ловкость (координация)	15	-	15
2.5.	Гибкость	14	-	14
Итого		74	-	74
2. Техническая подготовка				
3.1.	Основы техники спортивного скалолазания.	-		
3.2.	Специальные приемы спортивного скалолазания	70	4	66
3.3.	Основы техники страховки	-		
Итого		70	4	66
3. Соревновательная деятельность				
4.1.	Городские соревнования	28	2	26
4.2.	Выездные соревнования	28	2	26
Итого		56	4	52
ИТОГО		216	21	195

Содержание программы 5 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России (часов нет) .

1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием (часов нет).

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена. Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Имобилизация конечностей.

1.6. Скалолазное снаряжение. Специальное снаряжение скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным процессом. Понятие переутомляемости и перенапряжения. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Выносливость. Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми)

2.2. Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

2.3. Быстрота. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

2.4. Ловкость. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

2.5. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

3. Техническая подготовка.

3.1. Основы техники лазания (нет часов).

3.2. Специальные приемы спортивного скалолазания. Основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?» ,« Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!» Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе.

3.3. Основы техники скалолазания (нет часов)

4. Соревновательная деятельность.

4.1. Городские соревнования.

4.2. Выездные соревнования.

Организация и проведение соревнований. Участие в соревновательной деятельности в качестве судей. Изучение документации соревнований. Планирование и этапы подготовки команды к соревнованиям. Отличие соревнований на искусственных и естественных рельефах.

Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Предполагаемые результаты 5 года обучения

№ пп	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	Знать план работы объединения. Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях. Знать требования к обучающимся. Знать план работы объединения.	Устный опрос.
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в РТ и России.		Устный опрос.
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием		Устный опрос.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании. Знать в чем специфика питания спортсмена – скалолаза. Знать гигиенические требования при занятиях скалолазанием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания	Оказывать первую помощь при легких травмах	Устный опрос. Умения проверяются на

	первой доврачебной помощи.		практике при проведении занятий. Практическая работа по наложению повязок.
1.6.	Скалолазное снаряжение	Знать базовые понятия по теме. Знать в чем специфика снаряжения для скалолазания. Уметь пользоваться страховочной системой и вязать основные узлы.	Устный опрос. Ребусы, кроссворды.
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Значение комплексного и углубленного медицинского обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.	Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля.
2. Общая физическая подготовка			
2.1.	Выносливость	Знать базовое понятие «выносливость». Знать примеры упражнений на общую и силовую выносливость. Знать средства воспитания выносливости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.2.	Сила	Знать базовое понятие «силы». Знать примерные упражнения на развитие силы.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.3.	Быстрота	Знать базовое понятие «быстрота». Знать примерные упражнения на развитие быстроты.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.4.	Ловкость	Знать базовое понятие «ловкость». Знать примерные упражнения на развитие ловкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.5.	Гибкость	Знать базовое понятие «гибкость». Знать примерные упражнения на развитие гибкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
3. Техническая подготовка			

3.1	Техника лазания	Нет часов	
3.2.	Техника страховки	Знать основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?» ,« Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!» уметь их выполнять. Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
3.3	Основы техники страховки	Нет часов	
4. Соревновательная деятельность			
4.1	Городские соревнования	успешно участвовать в городских соревнованиях по скалолазанию .Принять участие в соревнованиях в качестве судьи.	Включенное педагогическое наблюдение. Протоколы соревнований.
4.2.	Выездные соревнования	Знать правила организации и проведения выездных соревнований, их особенности. Преодолевать дистанции высокой категории сложности Принимать участие в соревнованиях в качестве помощника судьи.	Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.

Учебный тематический план занятий 6 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1.Теоретическая подготовка				
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	2	2	-
1.2	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	-	-	-
1.3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием	-	-	-
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	5	5	
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3
1.6	Скалолазное снаряжение	-	-	-
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	4	-
Итого		16	13	3
1. Общая физическая подготовка				
2.1.	Выносливость	14	-	14
2.2.	Сила	14	-	14
2.3.	Быстрота	14	-	14
2.4.	Ловкость (координация)	14	-	14

2.5.	Гибкость	14	-	14
Итого		70	-	70
2. Техническая подготовка				
3.1.	Основы техники спортивного скалолазания.	-		
3.2.	Специальные приемы спортивного скалолазания	70	4	66
3.3.	Основы техники страховки	-		
Итого		70	4	66
3. Соревновательная деятельность				
4.1.	Городские соревнования	30	2	28
4.2.	Выездные соревнования	30	2	28
Итого		60	4	56
ИТОГО		216	21	195

Содержание программы 6 года обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1. План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся. Итоги летних каникул. Цели и задачи нового учебного года. Инструктаж по технике безопасности. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Профилактика травматизма. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.

1.2. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России (часов нет) .

1.3. Одежда и обувь для занятия скалолазанием (часов нет).

1.4. Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о спортивном режиме. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

Остановка кровотечений. Укусы змей и насекомых. Ядовитые растения – помощь при отравлениях. Переломы – симптомы, оказание помощи. Наложение повязки. Имобилизация конечностей.

1.6. Скалолазное снаряжение. Специальное снаряжение скалолаза. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

1.7. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Измерение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций всех систем

организма в процессе занятий физическими упражнениями. Характеристика , назначения и правила применения витаминов.

2. Общая физическая подготовка.

2.1. Выносливость. Различные варианты бега. Кроссы. Подвижные игры. Спортивные игры: Упражнения для развития специальной выносливости: лазание на фоне усталости, использование различных вариантов метода круговой тренировки (чередование лазания с выполнением упражнений, а также с подвижными и спортивными играми)

2.2. Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол) Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа. Упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой, резиновыми амортизаторами.

2.3. Быстрота. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал. Преодоление участка заданной сложности с максимальной скоростью.

2.4. Ловкость. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность. Выполнение простейших гимнастических комбинаций на бревне.

2.5. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости: Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.

Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.

3. Техническая подготовка.

3.1. Основы техники лазания (нет часов).

3.2. Специальные приемы спортивного скалолазания. Основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?», «Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!» Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе. Отработка техники нижней страховки с учетом особенностей естественного рельефа. Самостоятельная организация верхней страховки. Лазание с

нижней страховкой. Работа на маршрутах высокой категории трудности. Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.

3.3. Основы техники скалолазания (нет часов)

4. Соревновательная деятельность.

4.1. Городские соревнования.

Планирование и этапы подготовки команды к соревнованиям. Положение о соревнованиях. Трассы соревнований, обеспечение безопасности.

4.2. Выездные соревнования.

Организация и проведение соревнований. Участие в соревновательной деятельности в качестве судей. Изучение документации соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Способы подведения результатов. Характеристика дистанций для различных видов скалолазания. Разрядные требования. Рейтинг спортсменов. Класс и ранг соревнований. Трассы соревнований, обеспечение безопасности. Участие районных, городских и российских соревнованиях по скалолазанию.

Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Предполагаемые результаты 6 года обучения

№ пп	Темы	Знания, умения, навыки	Форма контроля
1. Теоретическая подготовка			
1.1	План работы объединения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Требования к обучающимся.	Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Профилактика травматизма. Правильная страховка – залог безопасности. Типичные ошибки при страховке.	Устный опрос.
1.2.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в РТ и России.		Устный опрос.
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием		Устный опрос.
1.4	Личная гигиена, питание, режим дня. Профилактика заболеваний.	Применять на практике знания о пользе закаливания и правильном питании. Знать в чем специфика питания спортсмена – скалолаза. Знать гигиенические требования при занятиях скалолазанием. Знать в чем состоит профилактика заболеваний.	Устный опрос. Опрос с помощью теста. Педагогическое наблюдение.
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Оказывать первую помощь при травмах. Транспортировка условно пострадавшего по вертикали.	Устный опрос. Умения проверяются на практике при проведении занятий. Практическая работа по

			наложению повязок.
1.6.	Скалолазное снаряжение	Самостоятельная организация верхней страховки. Лазание с нижней страховкой. Работа на маршрутах высокой категории трудности.	Устный опрос. Ребусы, кроссворды.
1.7	Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена. Предупреждение спортивных травм на тренировках.	Вести спортивный дневник; Кровеносная система. Сердце и сосуды. Измерение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции.	Устный опрос. Ведение дневника самоконтроля.
2. Общая физическая подготовка			
2.1.	Выносливость	Знать базовое понятие «выносливость». Знать примеры упражнений на общую и силовую выносливость. Знать средства воспитания выносливости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.2.	Сила	Знать базовое понятие «силы». Знать примерные упражнения на развитие силы.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.3.	Быстрота	Знать базовое понятие «быстрота». Знать примерные упражнения на развитие быстроты.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.4.	Ловкость	Знать базовое понятие «ловкость». Знать примерные упражнения на развитие ловкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
2.5.	Гибкость	Знать базовое понятие «гибкость». Знать примерные упражнения на развитие гибкости.	Устный опрос. Сдача норм по ОФП. Включенное педагогическое наблюдение.
3. Техническая подготовка			
3.1	Техника лазания	Нет часов	
3.2.	Техника страховки	Роль специальных упражнений в подготовке к соревнованиям и работе на естественном рельефе. Самостоятельная организация верхней страховки. Лазание с нижней страховкой.	Устный опрос. Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов.
3.3	Основы техники страховки	Нет часов	

4. Соревновательная деятельность			
4.1	Городские соревнования	Успешно участвовать в городских и всероссийских соревнованиях.	Включенное педагогическое наблюдение. Протоколы соревнований.
4.2.	Выездные соревнования	Знать правила организации и проведения выездных соревнований, их особенности. Преодолевать дистанции высокой категории сложности Принимать участие в соревнованиях в качестве судьи.	Включенное педагогическое наблюдение. Результаты протоколов соревнований.

Методическое обеспечение

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в виде бесед. Практические занятия проводятся как в помещении на искусственных рельефах по скалолазанию, так и на естественных рельефах в природных заповедниках Республики Татарстан и Башкортостан. Программа предусматривает учебно-тренировочные выходы в тренажерный зал спорткомплекса «Яр Чаллы». Для проведения теоретических занятий используются учебные видеофильмы, презентации, фотографии. Для проведения практических занятий имеется база специального снаряжения (веревки, карабины и т.д.).

Во время учебно-тренировочных выходов отрабатываются основы техники спортивного скалолазания, специальные приемы спортивного скалолазания, основы техники страховки.

В прохождении тем программы используется игровая, соревновательная форма, которая дает возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, соревнования по спортивному скалолазанию.

Основные формы организации учебных занятий:

- тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- соревнования, эстафеты;
- сюжетно – ролевые игры;

Приемы и методы:

Словесные: объяснение, беседа, рассказ, убеждение, опрос.

Наглядные: наглядный пример ситуации, поведения, наблюдение, показ иллюстраций.

Практические: проведение соревнований по спортивному скалолазанию и участие в них в качестве судьи.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При реализации образовательной программы используются педагогические технологии:

- игровая технология, задача которой является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков, что способствует достижению и сохранению высокого уровня познавательной активности и высокого уровня мотивации.
- технология дифференцированного обучения предполагает учёт личностных, возрастных особенностей обучающихся и уровня их психического и физического развития.
- здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к здоровью.

Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная

школа с углубленным изучением предметов №35, №34», в кабинете, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и оборудованном скалолазной стенкой.

Соблюдается температурный и питьевой режим, проводится проветривание и влажная уборка. С учащимися проводится инструктаж по технике безопасности. Воспитательные мероприятия проводятся в актовом зале школы №35, №34. Спортивные мероприятия и соревнования проводятся на территории школы и в залах города, в которых установлены скалолазные стенки. Имеется спортивно-скалолазное снаряжение и оборудование, технические средства, необходимые для организации занятий по программе.

Перечень личного снаряжения для тренировочного процесса		
№	Наименование	Количество (шт)
1	Фрикционное устройство	1
2	Страховочная система	1
3	Каска	1
4	Карабин с муфтой	2
5	Компас	1
6	Перчатки для страховки	1 пара
7	Пруссик	1
8	Мешочек с магниезией	1
9	Туфли скальные	1 пара
10	Секундомер	1
Перечень специального группового снаряжения		
1	Веревка «статика»	50 м
2	Веревка «динамика»	50 м
3	Оттяжки	40 шт
4	Уши (проушины)	40 шт
5	Ролик (блок – ролик)	2 шт
Список личного снаряжения, рекомендованного при проведении лагерей		
1	Носки простые	2 пары
2	Носки шерстяные	2 пары
3	Белье	2 комплекта
4	Штаны тренировочные	1 шт.
5	Штаны теплые	1 шт.
6	Рубашка (футболка)	2 шт.
7	Свитер шерстяной	1 шт.
8	Штормовка (ветровка, легкая куртка)	1 шт.
9	Шорты	1 шт.
10	Куртка утепленная	1 шт.
11	Ботинки (кроссовки)	1 пара
12	Кеды (полукеды)	1 пара
13	Скальные туфли	1 пара
14	Головной убор	1 шт.
15	Накидка от дождя	1 шт.
16	Кружка, ложка, миска, нож	1 комплект
17	Купальный костюм	1 комплект
18	Туалетные принадлежности, полотенце	1 комплект
19	Носовые платки	2 шт.

20	Фонарики с запасными батарейками	1 шт.
21	Рюкзак	1 шт.
22	Спальник	1 шт.
23	Коврик	1 шт.
24	Сидушка	1 шт.
Список специального снаряжения при выезде в лагерь		
1	Тренажеры	
2	Веревки страховочные	
3	Карабины муфтованные	
4	Крючья скальные	
5	Средства для промежуточных точек страховки на скалах	
6	Оттяжки с карабинами	
7	Стационарное оборудование для верхней страховки	
8	Гимнастические маты	
9	Средства для подъема, спуска по веревке	
Бивуачное оборудование		
1	Палатки	
2	Набор котлов	
3	Костровое оборудование	
4	Газовая горелка с газовыми баллонами	
5	Тенты от дождя	

Список информационных ресурсов

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. – СПб.: ГДТЮ, 1995.
3. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
4. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм), - М.: Виллад, 1996.
5. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
6. Замятин Л.М. Скалолазы: спорти профессия. – Л.: Лениздат, 1982.
7. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1995.
8. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под.ред. АЕ. Пиратинского.- М.: ФСР, 2002.
9. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Разр. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В. и др. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М.: 2003.

Интернет – ресурсы

- <http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm> - нормативы по физической культуре
- <http://www.tssr.ru/> - Федерация туризма России
- <http://turcentrf.ru/> - Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.
- <http://www.rusclimbing.ru.> – Спортивное скалолазание.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Неотъемлемой составляющей образования является воспитание. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» воспитание рассматривается как деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. В целях совершенствования системы воспитания обучающихся, социально-педагогической поддержки становления и развития высоконравственной, ответственной, творческой инициативной, компетентной личности, в том числе в дополнительном образовании детей принят целый комплекс нормативно правовых актов.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, развивает механизмы, предусмотренные Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», который гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой также в форме самостоятельной деятельности.

Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан №443 от 17.06.2015 г. утверждена Стратегия развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025 годы. Согласно Стратегии ориентация на данные подходы предполагает развитие воспитания обучающихся на основе реализации следующих основных принципов.

Основные принципы реализации Программы

1) Принцип системности. Он ориентирует на целостное, комплексное развитие воспитания, касающееся как его субъектов, субъектов социализации, так и содержания, условий воспитательного процесса, их взаимодействия и взаимозависимости. Процессы развития и воспитания обучающихся должны быть интегрированы в основные виды их деятельности - урочную, внеурочную, внешкольную и общественно полезную. Иными словами, необходима интегративность программ воспитания и повышение роли и ответственности педагога и родителей за результаты воспитания.

2) Принцип гуманистической направленности воспитания. Он предполагает неизменное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегию его взаимодействия с

личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе субъект-субъектных отношений. Последовательная реализация этого принципа эффективно влияет на развитие у воспитуемых рефлексии и саморегуляции, на формирование их отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, на развитие чувства собственного достоинства, ответственности, на все аспекты их социализации.

3) Принцип педагогической поддержки индивидуального и личностного развития и саморазвития обучающихся. Индивидуально-личностное развитие является приоритетом отечественной педагогики. В пространстве действия воспитания оно приобретает полноту своей реализации через проектирование и реализацию каждым обучающимся индивидуального образовательного маршрута. Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития ее способностей, таланта, передача ей компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для социальной зрелости личности. Личность несвободна, если она не отличает добро от зла, не ценит жизнь, труд, семью, других людей, общество, Отечество, то есть все то, в чем в нравственном отношении утверждает себя человек и развивается его личность.

4) Принцип природосообразности воспитания. В соответствии с ним воспитательный процесс должен согласовываться с общими законами развития природы и человека, осуществляться сообразно его полу и возрасту, сопровождаться формированием определённых этических установок по отношению к природе, к планете и биосфере в целом. Применительно к воспитанию это означает, что его содержание формируется с учётом возрастных особенностей обучающихся, представляющих собой комплекс присущих данному возрасту физических, познавательных, интеллектуальных, мотивационных, эмоциональных свойств человека, отражает опыт и особенности природоохранной деятельности, ценностного отношения к природе данного региона, сложившихся на его территории этнических культур.

5) Принцип культуросообразности воспитания. Согласно ему воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры, общенациональных и этнокультурных ценностях. Стратегия развития воспитания предусматривает педагогическую помощь обучающемуся в освоении социокультурного опыта, включая социокультурный опыт ближайшего социального окружения, регионально-культурного сообщества, своего народа. Воспитание должно помогать адаптироваться к происходящим социокультурным изменениям.

6) Принцип коллективности социального воспитания. Он исходит из того, что социальное воспитание, осуществляясь в коллективах различного типа, даёт человеку опыт жизни в обществе, формирует условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе.

7) Принцип социально-педагогического взаимодействия, партнерства. Организация социально-педагогического партнерства может осуществляться путем согласования социально-воспитательных программ

образовательных организаций и иных субъектов социализации на основе национального воспитательного идеала и базовых национальных ценностей. Это возможно при условии, если субъекты воспитания и социализации заинтересованы в разработке и реализации программ в системе «школа – семья – социум». Программы должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем семьи, школы, села, района, города, республики, России. Традиционной и хорошо зарекомендовавшей себя формой социализации являются детско-юношеские и молодежные движения, организации, сообщества. Они должны иметь исторически и социально значимые цели и программы их достижения.

8) Принцип адаптивности. Не существует единых рецептов достижения воспитательного успеха. Развитие воспитания – это процесс адаптации к субъекту воспитания, его потребностям, интересам и запросам. Данный принцип заключается в снятии всех стрессообразующих факторов, создании атмосферы сотрудничества, сотворчества, успешности, ощущения продвижения вперед, достижения поставленной цели.

9) Принцип диалогичности социального воспитания. Он предполагает, что духовно-ценностная ориентация человека и в большой мере его развитие осуществляются в процессе взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями (интеллектуальными, эмоциональными, моральными, экспрессивными, социальными и др.), а также совместное продуцирование ценностей в жизнедеятельности образовательных организаций. Этот обмен становится эффективным, если воспитатели стремятся придать диалогический характер своему взаимодействию с воспитуемыми.

10) Принцип гражданского и нравственного примера педагога. Развитие воспитания не может быть успешным без педагога, его деятельности, в которую он вкладывает свою душу. И в этом смысле педагог представляет собой особую ценность. Он носитель традиционных ценностей России, гражданского общества, пример образцового поведения в обществе; патриот, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа России; личность, способная к духовно-нравственному развитию и самовоспитанию.

Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации Приказом от 5 мая 2018 г. №298н был утвержден профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», согласно которому воспитательная деятельность педагога дополнительного образования осуществляется в рамках преподаваемых занятий и досуговой деятельности. В ходе реализации раздела 3.1.2. Трудовая функция предполагается «Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы». Педагогу необходимо планировать и организовать подготовку досуговых мероприятий и проводить их.

Понимать мотивы поведения, учитывать и развивать интересы обучающихся при проведении досуговых мероприятий.

Создавать при подготовке и проведении досуговых мероприятий условия для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе, в том числе:

- привлекать обучающихся (детей и их родителей (законных представителей) к планированию досуговых мероприятий (разработке сценариев), организации их подготовки, строить деятельность с опорой на инициативу и развитие самоуправления обучающихся;
- использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей;
- проводить мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и с их участием;
- устанавливать взаимоотношения с обучающимися при проведении досуговых мероприятий, использовать различные средства педагогической поддержки обучающихся, испытывающих затруднения в общении;
- использовать профориентационные возможности досуговой деятельности.

Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий

Осуществлять анализ организации досуговой деятельности, подготовки и проведения массовых мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10 , пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
- Национальным проектом «Образование», федеральными проектами «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего»
- Федеральным проектом «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва «Спорт-норма жизни», утвержденный решением проектного комитета по национальному проекту «Демография»(протокол от 14 декабря 2018 г. №3)
- Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных

государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методическими рекомендациями по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» (письмо от 22.09.2017 года).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегией развития спортивной индустрии до 2035 года.
- Стратегией государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Основами государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года.
- Концепцией информационной безопасности детей, Основные направления политики Российской Федерации в сфере международного культурно-гуманитарного сотрудничества.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Прогнозом долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, опубликованной в марте 2013
- Стратегией государственной культурной политики на период до 2030 года.
- Стратегией развития образования в Республике Татарстан на 2017-2021 гг. и на период до 2030 г.
- Стратегией развития молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан до 2021 года с плановым периодом до 2030 года.
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8».

Цели и задачи Программы

Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8» на период - 2020-2024 гг.

Целью реализации Программы является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- повышение эффективности комплексной поддержки уязвимых категорий детей (с ограниченными возможностями здоровья, оставшихся без попечения родителей, находящихся в социально опасном положении, сирот), способствующей их социальной реабилитации и полноценной интеграции в общество;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей, создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности;
- формирование у детей высокого уровня духовно-нравственного развития;
- поддержка единства и целостности, преемственности и непрерывности воспитания;
- обеспечение защиты прав и соблюдение законных интересов каждого ребенка;
- формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- развитие на основе признания определяющей роли семьи и соблюдения прав родителей кооперации и сотрудничества субъектов системы воспитания (семьи, общества).

Ожидаемые результаты

На уровне обучающихся:

- приобретение детьми социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни;
- формирование позитивных отношений ребенка к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия: «действия для людей и на людях».

Направления деятельности (модули)

№ п/п	Направление деятельности (модуль)	Воспитательные задачи по данному направлению
1	Поддержка семейного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> • содействие развитию культуры семейного воспитания детей на основе традиционных семейных духовно-нравственных ценностей; • популяризацию лучшего опыта воспитания детей в семьях, в том числе многодетных и приемных; • возрождение значимости больших много поколенных семей, профессиональных династий; • создание условий для расширения участия семьи в воспитательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность и работающих с детьми; • создание условий для просвещения и консультирования родителей по правовым, экономическим, медицинским, психолого-педагогическим и иным вопросам семейного воспитания.

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- понимание семьи как основы российского общества;
- наличие представлений о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;
- элементарные представления о культурно-исторических и этнических традициях российской семьи;
- осознание ценности семьи и семейных традиций;
- осмысление роли семьи в своей жизни и жизни других людей;
- уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- повышение уровня сплоченности детского коллектива и родителей;
- укрепление семейных взаимоотношений;
- интерес к совместному досугу детей и родителей;
- осознание необходимости сотрудничества поколений, повышение учебной мотивации, возможность дальнейшего сотрудничества педагога, обучающихся и родителей.

2	Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий, методов и технологий для использования возможностей информационных ресурсов, в первую очередь информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в целях воспитания и социализации детей; • содействие популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения; • воспитание в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов; • обеспечение условий защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и психическому развитию.
---	--	--

Ожидаемые результаты реализации направления Программы:

- формирование информационной культуры и адаптация детей в современном информационном пространстве;
- представление о возможном негативном влиянии на морально- психологическое состояние человека компьютерных игр, сети Интернет, кино, телевизионных передач, рекламы;
- демонстрация в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения;
- умение использовать современные информационные технологии в саморазвитии и самовоспитании.

3	Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
---	------------------------	---

		<ul style="list-style-type: none"> • развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; • разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> • формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • формирования политической культуры и правовой культуры, а так же патриотизма и культуры межнациональных отношений; • формирование неприятия антиобщественных норм поведения; • формирование патриотических чувств и сознания, сохранение и развитие чувства гордости за свою Родину. 		
4	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности	<ul style="list-style-type: none"> • создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогических работников по формированию российской гражданской идентичности; формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества; • развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> • проявление российской гражданской идентичности; • ценностное отношение к своему национальному языку и культуре; • демонстрация патриотизма и гражданской солидарности; • наличие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России и ее народов, а также о символах государства - Флаге, Гербе России, о флаге и гербе своего города , республики; • интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни 		

<p>России, малой Родины;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уважение к защитникам Отечества • стремление активно участвовать в делах Центра и города. 		
5	<p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.
<p align="center"><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях; • демонстрация основ нравственного самосознания личности; • проявление критичности к собственным намерениям, мыслям и поступкам; • раскрытие способностей к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты, целеустремленности и настойчивости в достижении результата; • элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны; • различие хороших и плохих поступков; • умение отвечать за свои поступки; • знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным; • отрицательное отношение к аморальным поступкам, грубости, оскорбительным словам и действиям, в том числе в содержании художественных фильмов и телевизионных передач; • позитивное отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам. 		
6	<p>Приобщение детей к культурному наследию</p>	<ul style="list-style-type: none"> • развитие российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;

		<ul style="list-style-type: none"> создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> демонстрация эстетических знаний, эстетической культуры; умение видеть прекрасное в жизни, природе, труде; знание выдающихся деятелей и произведений литературы и искусства; апробация своих возможностей в музыке, литературе, сценическом и изобразительном искусстве. представления о душевной и физической красоте человека; формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; интерес к чтению, произведениям искусства, детским спектаклям, концертам, выставкам, музыке; интерес к занятиям художественным творчеством; стремление к опрятному внешнему виду; отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости. 		
7	Популяризация научных знаний среди детей	<ul style="list-style-type: none"> создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> относиться к образованию как универсальной человеческой ценности нашего века; критически воспринимать информацию, транслируемую печатными и электронными СМИ; овладение навыками учебной деятельности, навыками самоконтроля учебных действий; умение решать проектные задачи; овладение основами самостоятельного приобретения знаний, умение работать со словарями, энциклопедиями, картами, атласами и др.; наличие желания и готовности учиться; потребность в углубленном изучении избранной области знаний, их самостоятельном добывании. 		
8	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		

		<ul style="list-style-type: none"> ценностное отношение к сохранению здоровья; элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и коллектива); умение сохранять и поддерживать собственное здоровье; знание основных факторов среды, негативно влияющих на здоровье человека, понимание механизма их влияния и последствий; овладение основами личной гигиены и здорового образа жизни; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества; знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
9	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
<p><u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> первоначальные представления о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества; уважение к труду и творчеству старших и сверстников; проявление способностей к реализации творческого потенциала, сформированность способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе выбора, к принятию ответственности за результаты труда, целеустремленности и настойчивости в достижении учебной цели; демонстрация способности конструировать возможные варианты будущего; демонстрация способности к профессиональному самоопределению и самообразованию; знания широкого спектра профессиональной деятельности человека; первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при разработке и реализации учебных и творческих проектов; умение проявлять дисциплинированность, последовательность; и настойчивость в выполнении учебных и творческих заданий; умение соблюдать порядок на рабочем месте; бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к имуществу Центра, личным вещам. 		
10	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным

	богатствам России и мира.
<u>Ожидаемые результаты реализации направления Программы:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация ценностного отношения к природе и всем формам жизни, художественно-эстетического восприятия природы, экологической культуры; • развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе; • элементарный опыт природоохранительной деятельности; • бережное, гуманное отношение ко всему живому; • собственная инициатива и активное участие в различных формах социально-культурной деятельности; • достаточно устойчивая ориентация на здоровый образ жизни, безопасную жизнедеятельность, социальную самоидентификацию и контроль над собственными действиями. 	

Примерный календарный план

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1. Поддержка семейного воспитания		
1.1.	Беседа «Значение семьи в жизни человека»	сентябрь
1.2.	Беседа «Об уважении к матери и отцу, бабушкам и дедушкам, братьям и сёстрам»	октябрь
1.3.	Соревнования «Семейные старты»	ноябрь
1.4.	Беседа «Культура поведения в семье»	декабрь
1.5.	Беседа «Твои обязанности в семье»	январь
1.6.	Открытое Первенство по боксу с приглашением родителей, старшего поколения	февраль
1.7.	Открытые занятия для родителей	март
1.8.	Выходы на природу совместно с родителями	апрель
1.9.	Мероприятия ко Дню семьи	май
1.10.	Мероприятия совместно с родителями	в течение года
2. Расширение воспитательных возможностей информационных ресурсов		
2.1.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	октябрь
2.2.	Дискуссия «Интернет: за и против»	декабрь

2.3.	Беседа «Безопасность в Интернете»	февраль
2.4.	Информационный листок о возможностях информационных ресурсов	март
2.5.	Беседа о необходимости правильного выбора в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов	апрель
2.6.	Подготовка материалов по итогам мероприятий на сайт центра	в течение года
2.7.	Организация и проведение воспитательных мероприятий с использованием ИКТ.	в течение года
3. Гражданское воспитание		
3.1.	Информационный листок по противодействию экстремизму	сентябрь
3.2.	Информационный листок по противодействию национализму	октябрь
3.3.	Информационный листок по противодействию ксенофобии	ноябрь
3.4.	Информационный листок по противодействию коррупции	декабрь
3.5.	Информационный листок по противодействию дискриминации по социальным признакам	январь
3.6.	Информационный листок по противодействию дискриминации по религиозным убеждениям	февраль
3.7.	Информационный листок по противодействию дискриминации по расовой принадлежности к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации	март
3.8.	Информационный листок по противодействию дискриминации по национальным признакам	апрель
4. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности		
4.1.	Торжественное мероприятие, посвященное началу учебного года	1 сентября
4.2.	Мероприятия ко Дню пожилого человека	октябрь
4.3.	Мероприятия в рамках празднования: -Дня народного единства -Дня матери -Дня конституции РТ	ноябрь
4.4.	Мероприятия в рамках: -«Декады инвалидов» -День борьбы с коррупцией	декабрь

	-День конституции России	
4.5.	Урок мужества, посвященный снятию блокады с Ленинграда»	январь
4.6.	Беседа о Сталинградской битве	февраль
4.7.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
4.8.	Мероприятия к Международному женскому дню	март
4.9.	Беседы, приуроченные Дню космонавтики	апрель
4.10.	Тематические классные часы и мероприятия, посвященные 75 годовщине Победы в ВОВ	май
5. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей		
5.1.	Воспитательная беседа о чести	сентябрь
5.2.	Воспитательная беседа о долге	октябрь
5.3.	Воспитательная беседа о справедливости	ноябрь
5.4.	Воспитательная беседа о милосердии	декабрь
5.5.	Воспитательная беседа о дружелюбии	январь
5.6.	Воспитательная беседа о добре	февраль
5.7.	Воспитательная беседа о выборе профессии	март
5.8.	Воспитательная беседа о моделях поведения в различных трудных жизненных ситуациях	апрель
6. Приобщение детей к культурному наследию		
6.1.	Школьный марафон «Семейные традиции»	май
6.2.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей литературы	в течение года
6.3.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей музыкального искусства	в течение года
6.4.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей художественного искусства	в течение года
6.5.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей театрального искусства	в течение года
6.6.	Мероприятия к юбилейным датам деятелей кинематографического искусства	в течение года
7. Популяризация научных знаний среди детей		

7.1.	«Своя игра» по видам спорта	ноябрь
7.2.	ШАХ - БО	декабрь
7.3.	Информационный листок к Неделе науки и техники для детей и юношества	январь
7.4.	Викторина «Основы здорового питания»	февраль
7.5.	Конкурс кроссвордов	март
7.6.	Беседа о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки	май
7.7.	Посещение городских музеев	в течение года
8. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
8.1	Воспитательная беседа о здоровом образе жизни	сентябрь
8.2	Мероприятия в рамках акции «Молодежь за здоровый образ жизни»	сентябрь
8.3	Воспитательная беседа о необходимости занятий физической культурой и спортом	октябрь
8.4	Мероприятия в рамках акций «Жизнь без наркотиков»	октябрь
8.5	Беседа « Питание и здоровье»	ноябрь
8.6	Спортивно-оздоровительные состязания	ноябрь
8.7	Новогодние физкультурно-оздоровительные мероприятия	декабрь
8.8	Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе	январь
8.9	Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения	январь
8.10	Разъяснительная беседа о вреде табакокурения и негативных последствиях курительных смесей	февраль
8.11	Открытое Первенство ДФОЦ по боксу	февраль
8.12	Физкультурно-оздоровительные мероприятия «Весенняя капель»	март
8.13	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья	апрель
8.14	Участие в соревнованиях	в течение года
8.15.	Летний отдых в профильном лагере	июнь

9. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение		
9.1.	Проведение инструктажей по ТБ вовремя выполнения общественно-полезных работ во время субботников, уборок территорий	в течение года
9.2.	Участие в субботнике	в течение года
9.3.	Встречи с представителями разных профессий	в течение года
9.4.	Встречи с деятелями спорта, действующими спортсменами	в течение года
9.5.	Беседа «Способность к труду – главное качество человека»	сентябрь
9.6.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	октябрь
9.7.	Беседа «Самые престижные профессии» - дискуссия	ноябрь
9.8.	Беседа «Роль профессий и твое место в нем»	декабрь
9.9.	Беседа «Роль знаний в выборе профессий»	январь
9.10.	Беседа «Мой дом – наведу порядок в нем»	февраль
9.11.	«Без труда ничего не дается»	март
9.12.	Беседа «Что мы знаем о мире профессий»	апрель
9.13.	Генеральная уборка спортивных залов	в течение года
10. Экологическое воспитание		
10.1.	Экологический кросс	сентябрь
10.2.	Поддержание порядка на территории спорткомплекса	в течение года
10.3.	Конкурс кроссвордов «Спасти и сохранить»	ноябрь
10.4.	Акция «Покормите птиц»	декабрь
10.5.	Акция «День Плюшкина» (мероприятия по сбору ПЭТ – бутылок, макулатуры, крышек, батареек)	февраль
10.6.	Мероприятия в рамках Дня защиты Земли	март
10.7.	Беседа, посвященная Международному Дню Земли	апрель
10.8.	Воспитательная беседа о бережном отношении к родной земле, природным богатствам Татарстана и России, мира	май
10.9.	Субботник «Чистый двор»	май

Упражнения по скалолазанию в игровой форме (в помощь педагогу)

1. **«Нарисуй-ка».** Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.
2. **«Обруч».** Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазают по тренажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепах, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч окажется в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепов и передает другому. Лазание от 10 до 15 минут.
3. **3. «Подарочек».** Дети стоят на тренажере (или лазают). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой передавая другой рукой своему соседу.
4. **«Облезь меня».** Дети лазают по траверсу, один в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).
5. **«Найди конфетку».** В разных местах тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт». Участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бежать и лезть за следующей.
6. **«Потанцуюем».** Лазание под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.
7. **«Мешочек».** С одного бока у воспитанника привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом - мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.
8. **«Рывок».** Воспитанники лезут по траверсу свободно. По команде (хлопок, свисток, и т.д.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.
9. **«Выполни задание».** Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:
 - два раза пролезть просто;
 - пролезть «руки вкрест»;
 - лазание «ноги вкрест»;
 - лазание «руки и ноги вкрест»;
 - лезанье руки согнуты – ног выпрямлены;Ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
 - руки менять на зацепе – ноги свободно;
 - ноги менять на зацепе – руки свободно;
 - руки и ноги менять на зацепе;
 - лезанье – руки и ноги согнуты;
 - лезанье – руки и ноги только выпрямлены;
 - лезанье – глаза завязаны.
10. **«Повторюшки».** **1 вариант.** Двое учащихся на траверсе. Один показывает движение – другой повторяет.
2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один учащийся пролазит трассу (показывает) другие за ним повторяют все движения.
11. **«Кто быстрее».** Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...), двое участников становятся по разные стороны тренажера. По команде они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет – то и победитель.
12. **«Догонялки».** Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 минуты.

13. «Оденься». В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепам и т.д. Участники лезут по траверсу и надевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше людей.

14. «Самый быстрый». Учащиеся стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» . Участники бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

15. «Самый шустрый». Участники лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Участники должны замереть. Кто не успел – снимается с траверса.

16. Игры с веревкой. Цель этих упражнений – развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем – наоборот. **2.** Веревка вешается таким образом: верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина – посередине противоположной части траверса – тренажера. Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем – снаружи в разные стороны. **3.** Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки. **4.** Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные участки». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

17. Игры с завязанными глазами. Упражнения предназначены для развития у воспитанников чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному участнику завязывают глаза. Другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево и т.д. говорит, что делать и как лезть. **2.** Все участники стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро. Так как у участников глаза завязаны и им нужно найти удобную зацепку. **3.** Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет. Нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее. **4.** Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем – с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. Лазанье с утяжелителями. Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном. Цель этих упражнений – тренировка выносливости и силы. Рекомендуется воспитанникам старше 12 лет.

Приложение №3

Диагностический инструментарий

Контрольные нормативы физической подготовки

Баллы	Бег 30 м (сек)	6 мин Бег (м)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине	Наклон вперед согнувшись	Челночный бег 3*10 (сек)
1	6.6	650	120	1	8	3	1	-1	10.4
2	6.4	750	130	2	10	4	2	-2	10.2
3	6.2	850	140	4	12	6	3	-3	10.0
4	6.0	900	150	6	16	8	4	-4	9.8
5	5.8	950	160	8	20	10	5	-5	9.6
6	5.7	1000	170	10	24	12	6	-6	9.4
7	5.6	105	180	12	28	14	8	-7	9.2

		0							
8	5.5	110 0	190	14	32	16	10	-8	9.0
9	5.4	115 0	200	16	36	18	12	-9	8.8
10	5.3	120 0	210	18	40	20	15	-10	8.6
11	5.2	125 0	215	20	44	23	18	-11	8.4
12	5.1	130 0	220	22	48	26	21	-12	8.2
13	5.0	135 0	225	24	52	29	24	-13	8.0
14	4.9	140 0	230	26	56	32	27	-14	7.8
15	4.8	145 0	235	28	60	35	30	-15	7.6

Оценка уровня физической подготовки (по таблице № 1)

Уровень\возраст	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Низкий уровень	1-2 балла	4-5 баллов	6-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов
Средний уровень	3-4 балла	6-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов	12-13 баллов
Высокий уровень	5-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов	12-13 баллов	14-15 баллов

Приложение № 4

Специальные приемы спортивного скалолазания (комплекс специальных упражнений)

Педагог подбирает комплекс упражнений в зависимости от года обучения воспитанников и физической подготовленности учащихся.

Занятия проводятся на шведской стенке, турнике, скалодроме.

- подтягивания в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке,
- выход в упор из виса на перекладине,
- подтягивания в висе на пальцах на доске,
- подтягивания на зацепках,
- подтягивания с изменением расстояния между руками,
- подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- подтягивания с опорой на ноги на одной руке, вторая рука держит лучезапястный сустав,
- подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.
- перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.,
- выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину,
- подъем туловища на наклонной доске,
- подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»),
- подтягивания с «уголком»,
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).
- приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук,
- прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

Специальные упражнения на гимнастической стенке:

прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Приложение № 5

Права и обязанности участников соревнований, представителей и тренеров

(Подготовка, организация и проведение спортивных мероприятий по скалолазанию. Требования и методические рекомендации. Сост.: Пиратинский А.Е., Левин М.С. и др. – М.: Федерация скалолазания России, 22006. –77 с.)

1.6. Участники соревнований, представители и тренеры

1.6.1. К участию в соревнованиях I ранга допускаются представители регионов, не имеющих задолженности перед ФСР по коллективным членским взносам.

1.6.2. Участники, тренеры и представители команд обязаны:

- а) знать и соблюдать правила, положение и регламент соревнований;
 - б) выполнять требования безопасности;
 - в) подчиняться требованиям судей, не вмешиваясь в действия судейской коллегии;
 - г) уважительно вести себя по отношению к судьям, организаторам, зрителям и соперникам, придерживаясь общепринятых норм спортивного поведения)
- принимать участие в церемониях награждения, открытия и закрытия соревнований;
- е) не употреблять допинги или другие запрещенные вещества и не поддерживать в этом других участников.

1.6.3. Судьи соревнований не могут быть их участниками или представителями, а также не должны вести тренерскую работу на данных соревнованиях.

1.6.4. При нарушении правил, положения или регламента участник, тренер или представитель может стать субъектом дисциплинарных взысканий со стороны главного судьи или дисциплинарной комиссии ФСР.

1.6.5. Участники всероссийских соревнований обязаны:

- а) иметь медицинский допуск врачебно-физкультурного диспансера в заявке на участие в данных соревнованиях и в классификационной книжке спортсмена (с указанием срока действия диспансеризации);
- б) своевременно являться к судье при участниках и на старт;
- в) обращаться в главную судейскую коллегию через своего представителя или капитана команды;
- г) сразу после своего выступления поворачиваться лицом к публике, а также всемерно способствовать проведению видео и фотосъемки;

1.6.6. Представители команд (участвующих организаций) обязаны:

- а) присутствовать на технических совещаниях;
- б) обеспечить своевременную явку участников по регламенту и контроль за поведением участников на соревнованиях и вне их.

1.6.7. Тренеры и представители (а в их отсутствие - капитаны команд) имеют право:

- а) обращаться в судейскую коллегию по вопросам определения результатов, организации и проведения соревнований;
- б) по ходу соревнований выяснять характер нарушений, допущенных участником команды;
- в) подавать официальные протесты.

1.6.8. К участию в открытых всероссийских соревнованиях допускаются спортсмены других стран по заявкам национальных федераций. Допуск определяется положением о соревнованиях.

1.6.9. Участники молодежных соревнований делятся на следующие возрастные группы (по году рождения):

а) юниоры и юниорки 18-19 лет;

б) старшие юноши и девушки 16-17 лет;

в) младшие юноши и девушки 14-15 лет;

г) подростки 13 лет и моложе. Спортсменам младших возрастов не разрешается участвовать в соревнованиях старших возрастных групп (если это не предусмотрено положением о соревнованиях).

1.6.10. Юношам и девушкам моложе 16 лет (по году рождения), не входящим в состав сборной, команды России на Всероссийских соревнованиях, а так же в состав сборных команд субъектов Российской Федерации на региональных соревнованиях, запрещается участвовать во взрослых соревнованиях.

1.6.11. Если в составе команды есть спортсмены, не достигшие 18 лет, то в команде должен быть совершеннолетний представитель, который не является участником этих соревнований.

1.6.12. Участники соревнований I ранга должны выступать в региональной форме.

Приложение № 6

Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию на искусственных скалодромах для учащихся

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по скалолазанию должна находиться на рабочем месте у педагога.

2. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться, как нарушение трудовой дисциплины.

3. Не допускаются к занятиям на скалодроме учащиеся без специальной спортивной обуви и одежды.

4. При появлении признаков утомления или недомогания и плохого самочувствия немедленно сообщить педагогу.

5. О каждом несчастном случае, происшедшем с учащимся на занятиях, необходимо немедленно сообщить педагогу.

ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

1. Перед началом занятий провести тщательный осмотр личного страховочного снаряжения. Снять украшения. Использование неисправного и непроверенного снаряжения запрещается.

2. Прослушать инструктаж о мерах безопасности при выполнении заданий и упражнений на скалодроме.

3. Правильно надеть и подогнать под себя личное страховочное снаряжение, обратив особое внимание на закрепление ремней в регулировочных пряжках и правильность завязывания узлов на веревках.

4. Правильность надевания и подгонки снаряжения должен проверить педагог.

5. Использование собственного страховочного снаряжения допускается только после осмотра педагогом и с его разрешения.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Выполнять указания педагога.

2. Запрещается:

-лазание на скалодроме без организации страховки;

-лазание на скалодроме и на других спортивных снарядах без разрешения педагога;

-мешать другим учащимся во время выполнения заданий педагога;

-вставать на страховку без разрешения педагога.-находиться непосредственно под учащимся, находящимся на стене скалодрома

3. Находясь на страховке, не отвлекаясь, внимательно следить за страхуемым учащимся. Запрещается прекращать страховку во время нахождения страхуемого учащегося на маршруте скалодрома.

4. При срыве на маршруте не хвататься руками за страховочную веревку, а отталкиваться руками и ногами от стены скалодрома во избежание травмирования о зацепы

ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. После окончания занятия снять, аккуратно сложить и сдать педагогу снаряжение.

2. Под руководством педагога убрать на место инвентарь спортивного зала используемый на занятии (или временно удаленный со своего места).

3. Переодеться и умыться.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

1. При обнаружении признаков возникновения чрезвычайной ситуации, не поднимая паники немедленно сообщить преподавателю.

2. Соблюдая спокойствие, покинуть помещение, выполняя указания преподавателя.

3. При необходимости, под руководством педагога оказать доврачебную помощь пострадавшим и помощь в их эвакуации.

4. В дальнейшем выполнять распоряжения педагога или руководства учебного заведения.

Приложение № 7

Спортивный дневник учащегося

Дата	Место	Время занятий	Самочувствие	Самооценка выполненной работы	Лучшее время выполнения задания
25.09.21	СОШ 34	15:30-16:20	Хорошее	Хорошо	1:44:21

Объём учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1, 2, 3, 4, 5 и 6 годов обучения

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/направленность	1-год обучения	2-год обучения	3-год обучения	4-год обучения	5-год обучения	6-год обучения
«Скалолазание» /физкультурно-спортивная направленность	Количество часов по годам обучения					
	144	216	216	216	216	216
	Режим работы по годам обучения*					
	2 раза в неделю по 2 часа	3 раза в неделю по 2 часа,	3 раза в неделю по 2 часа,	2 раза в неделю по 3 часа,	2 раза в неделю по 3 часа,	2 раза в неделю по 3 часа,
	Количество часов в неделю					
	4	6	6	6	6	6
	Количество учебных недель					
	36	36	36	36	36	36
	Продолжительность учебного часа 40 минут					

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, выездов, походов, экспедиций и т.п.

***примечание:** количество учебных часов на выезды, походы, концертную и экскурсионную деятельность может суммироваться на воскресные и праздничные дни в соответствии со спецификой образовательной программ.

**Контрольно-измерительный материал
по промежуточной аттестации.**

Педагог: Ермолаева Ангелина Дмитриевна

Объединение: спортивное скалолазание

Год обучения: 3

1 блок. Предметные результаты

Методы проведения: прохождение дистанции по программе «спортивное ориентирование».

Оценочный материал:

Прохождение дистанции в открытых школьных соревнованиях по скалолазанию по видам: трудность, скорость и боулдеринг, так же тесты по скалолазанию на определение теоретических знаний.

Полученные результаты определяют достигнутый обучающимся уровень:

Уровень	Время на дистанции
эффективный	Лучшее время
оптимальный	Прошел дистанция
удовлетворительный	Снят

2 блок. Метапредметные (общеучебные) умения и навыки оцениваются по следующим показателям:

- инициативность, социальная активность, самостоятельность;
- уровень владения культурой речи, умение вести дискуссию, выступать перед аудиторией;
- умение управлять, планировать, осуществлять и оценивать свою деятельность;
- умение подбирать и работать с источниками информации;
- выполнение логических операций: сравнения, анализа, обобщения, классификации.

3 блок. Личностные результаты оцениваются по следующим показателям:

- ориентация на выполнение морально-нравственных норм;
- прилежание и трудолюбие;
- оценка своих поступков;
- культура поведения, дисциплинированность;
- мотивация на учёбу и социальную деятельность.

Блоки 2 и 3 проводятся посредством метода педагогического наблюдения. В рамках каждого критерия определяется максимальное количество возможных баллов по каждому показателю (от 0 до 2 баллов), при этом сумма максимальных баллов по всем показателям в рамках каждого критерия равна 10, а минимальная - 0.

Полученные результаты определяют достигнутый обучающимся уровень:

эффективный уровень – от 8 до 10 баллов;

оптимальный уровень – от 5 до 7 баллов;

удовлетворительный уровень – от 1 до 4 баллов.

Тест по спортивному скалолазанию

1. В каком году скалолазание стал олимпийским видом спорта
А) 2000 году
Б) 2021 году
В) 2018 году
2. Боулдер это?
А) скалодром со страховкой
Б) скалодром с короткими и сложными трассами
В) лазить по скалам
3. *Виды зацепов?
А) карман
Б) носок
В) полочка
Г) пассив
Д) брусок
Е) щипки
4. Обувь для скалолазания?
А) кроссовки
Б) тапочки
В) скальные туфли
Г) бодфорты
5. Сколько видов скалолазания есть?
А) 12
Б) 3
В) 6
6. *Какое снаряжение должно быть?
А) страховочная система
Б) карта
В) магнезия
Г) компас
Д) страховочное устройство
Е) перчатки
Ж) специальная обувь
7. Что самое главное нужно размять?
А) шея и руки
Б) руки и ноги
В) ноги и шея
Г) разминаться не нужно
8. *Какие узлы применяют в скалолазании?
А) прямой
Б) схватывающий
В) встречная восьмерка
Г) грепвайн

Д) проводник восьмерка