

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании
тренингового совета МАУ ДО «СШ «Старт»
Протокол № 1 от 25.12.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»
Егупов А.П.

27.12.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 27.12.2023 № 713



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Спортивное скалолазание»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 7 лет-17 лет 11 месяцев
Срок реализации программы: 1 год (144 часов)

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
Урубалева Елена Сергеевна
Стафеева Мария Сергеевна
Потапова Елена Николаевна

город Урай
2023

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1 Пояснительная записка.....	3-6
2 Содержание программы	6
2.1. Учебно-тематический план	6
2.2. Содержание учебно-тематического плана	6-9
3 Планируемые результаты	10-11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:	12
4 Календарный учебный график	12-14
5 Материально-техническое обеспечение программы.....	14
6 Информационное обеспечение программы	14
7 Кадровое обеспечение программы	14-15
8 Формы аттестации учащихся	15
9 Список литературы.....	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Скалолазание (англ. *rock climbing*) – вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот вид спорта возник из альпинизма, и, являясь разновидностью его техник, существует в настоящее время как самостоятельный вид спорта. Однако, цель скалолазания – не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание» (далее – Программа) составлялась с учетом существующей ситуации развития скалолазания в ХМАО-Югре. Детское скалолазание – это занятия, которые приносят не только удовольствие, но также ощутимую пользу для здоровья ребенка:

- равномерно развиваются все мышцы тела;
- укрепляются кости и суставы;
- развивается пространственное мышление ребенка;
- улучшаются навыки моторики и реакции.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 (ред. от 21.07.2020) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования»; утв. Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 (ред. от 24.12.2021)
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11);
- Федеральным проектом «Успех каждому ребенку», утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018г. №3);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020);
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства ХМАО-Югры от 5 октября 2018 года № 338-п (ред. от 12.02.2021 г.);
- Распоряжением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 05.07.2019 № 356-рп «О реализации в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре отдельных мероприятий федеральных проектов национального проекта «Образование» (ред. от 25.12.2020 г.);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020

№ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Концепцией системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 23.07.2018 № 10-п-1058;

– Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре, утвержденными приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 4.08.2016 № 1224 (в редакции приказов от 20.08.2018 №1142, 16.02.2021 №10-П-200);

– Постановлением администрации города Урай от 27.04.2021 № 1103 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Урай»;

– Постановлением администрации города Урай от 15.12.2021 № 3089 «Об утверждении Программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город Урай на 2022 год»;

– Муниципальной программой «Развитие образования и молодежной политики в городе Урай» на 2019-2030 годы, утвержденной Постановлением администрации города Урай от 27.09.2018г. № 2502 (ред. от 21.01.2021г.);

– Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, тесно соприкасаясь с туризмом, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся скалолазанием.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на содействие общему физическому развитию, развитию выносливости, скорости и силы, на освоение элементов скалолазания. Кроме того, на занятиях по скалолазанию у учащихся формируется умение анализировать стандартные и нестандартные ситуации, развивается логическое мышление, способность принимать самостоятельно решения.

Актуальность данной программы обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей младшего школьного возраста в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию.

Во-вторых, развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.

В-третьих, необходимостью создать условия для формирования культуры здорового образа жизни и успешной физкультурно-спортивной ориентации. В 7-10 лет у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам

физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, predisposition к тем или иным видам спорта.

Все это послужило веским основанием для разработки программы по «Основам скалолазания» для ребят младшего школьного возраста, которая, с одной стороны, будет направлена на физическое развитие и укрепление детского организма, а с другой стороны, включать в себя основы скалолазания.

Педагогическая целесообразность. Данная программа предусматривает усвоение детьми основных знаний, умений и навыков по скалолазанию.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Соревнования – важная часть спортивной подготовки. На начальном этапе тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение положительной эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

На занятиях предусмотрено:

- использование наглядных материалов: плакатов, фотографий, ярких примеров из книг, жизни (запоминается то, что ярко, наглядно);
- чередование теоретических занятий с подвижными играми, связанными с тематикой теоретического занятия (заинтересованность учащегося при помощи чередования теоретических занятий и игр);
- поощрение учащихся (доброе слово педагога, самостоятельные поощрительные поделки, медали, наклейки, эмблемы, смайлики и пр.);
- применение системно-деятельностного подхода через решение задач с открытыми решениями, в данном случае ребенок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной деятельности.

Применяемый на занятиях компетентностный подход предполагает, что критериями оценки качества образования должны стать не усвоенные учениками определенные знания, умения, навыки, а сформированные ключевые личностные компетенции, востребованные такие качества, как индивидуальность и способность мыслить логически, а также умение применять полученные навыки и знания в других областях.

Очевидно, что, выполняя эти задачи, скалолазание окажет положительное влияние на здоровье, на моральное и физическое состояние учащихся.

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях. Улучшение результатов команды, а та же личных результатов – критерий спортивно-технического роста учащихся.

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучить вязке узлов.
2. Обучить приемам организации страховки и самостраховки.
3. Обучить навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности.
4. Обучить основам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

1. Совершенствовать приемы преодоления искусственных и естественных препятствий.
2. Развивать познавательные способности через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное).

3. Развивать конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

4. Формировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

5. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

6. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.

2. Научить добиваться поставленной цели.

3. Формировать культурные навыки поведения.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключается в том, что основная ее цель – не спортивные результаты, а развитие и воспитание учащихся, и углубленное знакомство с основами скалолазания и спортивного туризма, а также включение воспитанников в единое образовательное пространство Центра молодежи и дополнительного образования.

При разработке данной программы была учтена преемственность с учебной программой для начальных классов общеобразовательных организаций «Физическая культура».

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 7-18 лет.

Количественный состав групп: от 10 до 20 человек.

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год – 144 часов.

Формы и режим занятий

Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам.

Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра, путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета.

Занятие по типу - может быть комбинированным, практическим, тренировочным.

Занятия проводятся 2 раза в неделю- два раза по два академических часа.

Продолжительность одного занятия 45 минут.

Содержание Программы

Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел 1 «Теоретическая подготовка»				
1.1	Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	1	1
1.2.	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	3
	Всего	6	2	4
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»				
2.1	Выносливость	5		5
2.2	Сила	5		5
2.3	Быстрота	5		5

2.4	Гибкость	5		5
2.5	Ловкость	6		6
	Всего	26	0	26
Раздел 3 «Техническая подготовка»				
3.1	Техника страховки	10	2	8
3.2	Техника лазания.	97	0	97
3.3	Сдача контрольных нормативов	5	2	3
	Всего	112	4	108
	ИТОГО	144		

Содержание учебно-тематического плана

(Занятия проводятся в соответствии с расписанием, погодными условиями и наличием соревнований)

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях (2 часа)

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

Практика. Просмотр видеоролика. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

Методическое и техническое обеспечение: планшет или ноутбук, памятки по технике безопасности.

Тема 1.2. Оказание первой медицинской помощи (4 часа)

Теория. Виды травматизма на скалодроме. Действия при оказании первой помощи

Практика. Наложение жгута, шины, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Методическое и техническое обеспечение: планшет или ноутбук, плакаты, памятки, жгуты, бинты, гипс, шины.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Выносливость (5 часов)

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

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

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

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

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

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Тема 2.2. Сила (5 часов)

Практика. 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.

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Тема 2.3. Быстрота (5 часов)

Практика. Воспитывается с помощью упражнений:

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

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Тема 2.4. Гибкость (5 часов)

Практика. 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.

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Тема 2.5. Ловкость или координация (6 часов)

Практика, 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.

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Раздел 3 «Техническая подготовка»

Тема 3.1. Техника страховки (10 часов)

Практика. Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла восьмёрка для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

Методическое и техническое обеспечение: планшет или ноутбук, личное и специальное снаряжение.

Тема 3.2. Техника лазания (97 часов)

Практика. 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, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

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

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

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на 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 зацепов работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

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

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Тема 3.3. Сдача контрольных нормативов (5 часов)

Практика. Контрольные нормативы принимаются в соответствии с принятыми нормами ГТО.

Методическое и техническое обеспечение: личное и специальное снаряжение.

Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации образовательной программы

Предметные результаты:

- овладеют знаниями по темам: вязка узлов, приемы организации страховки и самостраховки, оказание первой медицинской помощи;

- обучатся навыкам выживания под воздействиями различных природных факторов окружающей среды и в условиях различного рельефа местности;
- приобретут навыки и практику соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания;
- получают практику участия в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи, а также практику участия в подготовке трасс.

Личностные результаты:

- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции;
- сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- сформированы начальные умения самостоятельного определения цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (при помощи педагога);
- сформированы начальные умения самостоятельного планирования пути достижения целей (при помощи педагога);
- сформированы начальные умения 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 (при помощи педагога);
- сформированы умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- сформированы умения по владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированы начальные умения в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ– компетенции).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

<i>Сроки</i>		<i>Название раздела, темы занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тип занятий</i>
1-й месяц	1 неделя	Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	теоретическо-практическое
		Оказание первой доврачебной помощи.	1	теоретическо-практическое
		Оказание первой доврачебной помощи.	1	практическое
	2 неделя	Оказание первой доврачебной помощи.	2	
		Техника страховки.	1	теоретическое
		Техника гимнастической страховки.	1	практическое
		Техника постановки ног.	2	практическое
	3 неделя	Техника спрыгивания со скалодрома.	1	практическое
		Техника страховки через ФСУ.	1	практическое
		Техника постановки ног.	2	практическое
	4 неделя	Техника страховки через ФСУ.	1	практическое
		Техника лазания.	1	теоретическое
		Техника смены рук на зацепке.	2	практическое
2-й месяц	1 неделя	Техника страховки через ФСУ.	1	теоретическо-практическое
		Техника смены рук на зацепе.	1	практическое
		Техника смены рук на зацепе.	2	практическое
	2 неделя	Общая техника лазания.	1	практическое
		Техника постановки ног.	1	теоретическо-практическое
		Техника постановки ног.	2	практическое
	3 неделя	Техника смены рук на зацепе.	1	практическое
		Техника смены ног на зацепе.	1	практическое
		Техника смены ног на зацепе.	2	практическое
	4 неделя	Лазание траверсом.	1	практическое
		Упражнения на выносливость.	1	теоретическо-практическое
		Упражнения на ловкость.	2	практическое
3-й месяц	1 неделя	Лазание траверсом.	1	практическое
		Лазание траверсом.	1	практическое
		Упражнения на ловкость.	2	практическое
	2 неделя	Поза лягушки на скалодроме.	1	практическое
		Техника взятия зацепа.	1	практическое
		Упражнения на ловкость.	2	практическое
	3 неделя	Боулдеринг.	1	практическое
		Боулдеринг.	1	практическое
		Упражнения на выносливость.	2	практическое
	4	Упражнение на гибкость.	1	практическое

	неделя	Техника лазанья с верхней страховкой.	1	практическое
		Техника лазания с нижней страховкой.	2	практическое
4-й месяц	1 неделя	Открытый хват.	1	практическое
		Закрытый хват.	1	практическое
		Упражнение на гибкость.	2	практическое
	2 неделя	Упражнения на выносливость.	1	практическое
		Подхват.	1	теоретическое
		Откидка.	2	практическое
	3 неделя	Разножка.	1	практическое
		Упражнение на гибкость.	1	практическое
		Распор.	2	практическое
	4 неделя	Упражнения на выносливость.	1	теоретическо-практическое
		Открытый хват.	1	практическое
		Закрытый хват.	2	практическое
5-й месяц	1 неделя	Упражнение на гибкость.	1	практическое
		Подхват.	1	практическое
		Разножка.	2	практическое
	2 неделя	Упражнение на скорость.	1	практическое
		Распор.	1	практическое
		Траверс.	2	практическое
	3 неделя	Траверс.	1	практическое
		Траверс.	1	практическое
		Упражнение на скорость.	2	практическое
	4 неделя	Лазание на скорость.	1	практическое
		Траверс.	1	практическое
		Траверс.	2	практическое
6-й месяц	1 неделя	Траверс.	1	практическое
		Упражнение на скорость.	1	практическое
		Лазание на скорость.	2	практическое
	2 неделя	Лазание на скорость.	1	практическое
		Упражнение на скорость.	1	практическое
		Лазание коротких трасс.	2	практическое
	3 неделя	Упражнения на силу.	1	практическое
		Лазание коротких трасс.	1	практическое
		Лазание коротких трасс.	2	практическое
	4 неделя	Лазание коротких трасс.	1	практическое
		Лазание на сложность.	1	практическое
7-й месяц	1 неделя	Лазание на сложность.	2	практическое
	2 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое
	3 неделя	Упражнения на силу	1	практическое
	4 неделя	Лазание на сложность.	2	практическое
8-й месяц	1 неделя	Упражнения на силу	1	практическое
	2 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое

	3 неделя	Упражнения на силу	2	практическое
	4 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое
9-й месяц	1 неделя	Лазание на сложность.	1	практическое
	2 неделя	Лазание на сложность.	2	практическое
	3 неделя	Сдача контрольных нормативов	1	теоретическое
	4 неделя	Сдача контрольных нормативов	1	практическое

Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

1. *Личное снаряжение* - система страховочная, мешок для магнезии, страховочное устройство «восьмерка», карабин с муфтой, дневник тренировок, секундомер, карабины муфтованные, восьмерки (спусковое и страховочное устройство), подъёмное устройство Жумар, оттяжки с карабинами.
2. *Специальное снаряжение* - скалодром, тренажеры, зацепы с болтами и шайбами, веревки страховочные, карабины муфтованные, оттяжки с карабинами, стационарное оборудование для верхней страховки, гимнастические маты, мячи теннисные, скакалки, мячи волейбольные, кампус борды, турники.

Информационное обеспечение

- видеоролики (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира)

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию)

- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании)

- интернет.

Кадровое обеспечение

В реализации Программы задействованы 3 педагога дополнительного образования, один из которых имеет первую квалификационную категорию, двое – соответствуют занимаемой должности «Педагог дополнительного образования детей». Все педагоги прошли курсы повышения квалификации по программе «Педагогика, методика и психология дополнительного образования детей и взрослых в рамках реализации профстандарта», 144 часа; повышение квалификации и итоговую аттестацию по дополнительной профессиональной программе «Особенности организации и проведения мероприятий в сфере молодежного туризма», 72 часа. Педагоги имеют звание: «Инструктор детско-юношеского туризма» (Приказ МРОО «Федерация спортивного

Формы аттестации

Для определения результативности обученности учащихся предусмотрены следующие виды контроля:

- *входной (начальный)* – выявление уровня ЗУН на начало обучения по Программе;
- *текущий (промежуточный)* - проводится за полугодие;
- *итоговый* - осуществляется по итогам обучения по Программе.

Способы определения результативности

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по скалолазанию в туризме;
- **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

Список литературы

1. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
2. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
3. *Гусева А.А.* Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
5. *Колчанова В.П.* Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
6. *Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
7. *Матвеев А.П., Петрова Т.В.* Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
8. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
9. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
10. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
11. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.* Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.