

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического  
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя  
Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«СКАЛОЛАЗАНИЕ – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Куликова Наталя Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	8
Планируемые результаты программы.....	9
Задачи первого года обучения .....	11
Учебно-тематический план первого года обучения .....	12
Содержание программы первого года обучения .....	14
Ожидаемые результаты первого года обучения .....	22
Задачи второго года обучения .....	24
Учебно-тематический план второго года обучения .....	25
Содержание программы второго года обучения .....	27
Ожидаемые результаты второго года обучения .....	35
Календарный учебный график .....	37
Формы контроля и промежуточной аттестации .....	38
Образовательные и учебные форматы .....	39
Условия реализации программы .....	41
Перечень информационно-методических материалов .....	49

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	51
---	----

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание – базовый уровень» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

– Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Скалолазание - это вид спорта, который очень полезен для здоровья. Самое очевидное преимущество занятий скалолазанием – это его влияние на состояние тела. Скалолазание, как вид физической активности, позволяет одновременно и равномерно развивать все группы мышц, не перегружая растущий опорно-двигательный аппарат. В последнее время скалолазание назначается педиатрами детям с нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, а также в качестве метода профилактики последнего. В ходе занятий скалолазанием укрепляются практически все мышцы организма. Руки и пальцы у спортсменов-скалолазов становятся гораздо сильнее, развиваются мышцы груди, спины, плеч, ягодиц, улучшается осанка. Специфическая нагрузка на пальцы способствует развитию

мелкой моторики у детей младшего возраста, что дает толчок к ускорению развития психических и мыслительных процессов. Также нужно отметить, что скалолазание – это отличная кардионагрузка, укрепляющая сердце.

Вторым плюсом скалолазания является развитие сообразительности, его принято называть шахматами в движении. Перед преодолением трассы скалолаз должен хорошенько подумать над тем, как он будет ее проходить. Настоящие гуру скалолазания продумывают буквально каждое свое движение, которое нужно будет произвести для покорения трассы.

В-третьих, скалолазание – это внутреннее воспитание – ментальное, волевое и нравственное. Спортсменам необходимо обладать целеустремленностью, силой воли и способностью идти до конца. Тут часто приходится бороться с трудностями наедине с самим собой, а это большой стресс, при преодолении которого и происходит развитие личности спортсмена. Отличительные черты подавляющего большинства спортсменов-скалолазов – это умение стойко преодолевать трудности, терпение, выносливость и взаимовыручка.

**Значимость программы для региона.** Программа способствует увеличению уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом, формированию системы мотивации юных граждан к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек и девиантного поведения, выявлению способностей и талантов детей в области физической культуры, раннему профессиональному самоопределению и профессиональной ориентации в интересах инновационного развития Кировской области, а также повышению уровня спортивной подготовки детей и молодежи к военной службе. Программа в полной мере соответствует стратегическим целям социально-экономической политики Кировской области, а именно: развитие и укрепление человеческого капитала, гармоничное становление и развитие личности и ее потенциала. Цель,

задачи, содержание и планируемые результаты программы в полной мере соответствуют Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301.

**Отличительные особенности программы.** Программа нацелена на освоение обучающимися техники скалолазания, техники страховки, комплексов общей и специальной физической и технической подготовки. Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованном для скалолазания зале, на искусственном рельефе, на местности. Занятия по программе предусматривают также участие обучающихся в соревнованиях соответствующего профиля.

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в её практической направленности. Программа даёт широкое представление о скалолазании, как одном из направлений альпинизма, и осуществляет знакомство с другими его направлениями, такими как: скайраннинг, драйтулинг, боулдеринг. Это даёт возможность вариативности выбора направлений в развитии учащегося, совершенствовании его физических качеств.

**Адресат программы.** Программа рекомендована детям от 7 до 18 лет. Согласно современным концепциям возрастной периодизации в системе подготовки спортсменов в родственных видах спорта наиболее подходящим возрастом для начала занятий скалолазанием считается возраст 8-10 лет. Так как программа предназначена для объединений дополнительного образования, а не для спортивных школ, приступить к занятиям первый раз ребенок может и чуть раньше, как только приступил к обучению в начальной школе.

**Объем программы.** Программа рассчитана на восемнадцать месяцев (два учебных года). Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год.

**Форма обучения.** Форма обучения - очная.

**Уровень программы.** Программа соответствует базовому уровню сложности.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и скалолазанием на основании медицинской справки или заключения врача о допуске к занятиям.

Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 7 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным группам: 7-10, 11-14, 15-18 лет. В учебной группе образовательный процесс организован с опорой на индивидуальную деятельность обучающихся с последующим общим обсуждением полученных результатов. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний по предмету, а также умений и навыков обучающихся. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах. Такая организация работы объединения обеспечивают лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений детьми, а также даёт возможность работать с обучающимися в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

В детское объединение на первый год обучения принимаются дети, не имеющие специальной подготовки по скалолазанию. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие теоретические знания и практические умения и навыки по скалолазанию в объеме, предусмотренном программой. В таких случаях прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и



индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Индивидуальная работа и работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы) необходима при подготовке к соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

**Режим организации образовательной деятельности.** Образовательная деятельность с обучающимися по программе организована с учетом «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по три академических часа с двумя десятиминутными перерывами; продолжительность академического часа для детей младшего школьного возраста составляет 40 минут, для детей среднего школьного возраста - 45 минут.

**Количество обучающихся в учебной группе.** На первом году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек. На втором году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, а также организация свободного времени обучающихся на занятиях по скалолазанию

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

– Способствовать приобретению обучающимися знаний по технике безопасности и правилам поведения на скалодроме, в лесу и на скальных

массивах.

- Способствовать приобретению обучающимися знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном и естественном рельефе.
- Способствовать приобретению обучающимися навыков по осуществлению страховки.
- Способствовать приобретению обучающимися навыков участия в соревнованиях по скалолазанию.

Воспитательные:

- Способствовать развитию ответственности, взаимовыручки, целеустремленности.
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения.
- Способствовать воспитанию привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия скалолазанием.

Развивающие:

- Содействовать развитию образного восприятия рельефа, зрительной и логической памяти.
- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность.
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности.
- Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- Способствовать формированию навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

## **Планируемые результаты программы**

### **Предметные:**

- Приобретение знаний правил техники безопасности во время тренировочного процесса.
- Приобретение навыков лазания на искусственном и естественном скальном рельефе, освоение различных приёмов и способов лазания.
- Освоение техники страховки, умение правильно использовать страховочные устройства.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Достижение спортивных результатов.

### **Личностные:**

- Формирование ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности, ответственности за результаты собственной деятельности.
- Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, понимание скалолазания как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни.
- Формирование волевых качеств обучающихся.
- Формирование устойчивой мотивации к регулярным тренировкам, занятиям физической культурой и спортом, скалолазанием.

### **Метапредметные:**

- Развитие образного восприятия рельефа, зрительной и логической памяти.
- Развитие умения рационально планировать и регулировать свою

деятельность, планировать режим дня, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

- Развитие умения осуществлять самонаблюдение и самооценку в процессе спортивной деятельности.

- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

- Умение соблюдать требования личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

### **Задачи первого года обучения**

Обучающие:

- Способствовать приобретению обучающимися базовых знаний по технике безопасности и правилам поведения на скалодроме.

- Способствовать приобретению обучающимися первоначальных знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе.

- Способствовать приобретению обучающимися первоначальных навыков по осуществлению страховки.

- Способствовать приобретению обучающимися первоначальных навыков участия в соревнованиях по скалолазанию уровня образовательного учреждения.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия скалолазанием.

- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

- Способствовать воспитанию выносливости, смелости и силы воли.

Развивающие:

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность.
- Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
- Способствовать формированию навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика		Формы контроля
				В помеще нии	На местнос ти	
1.	Техника безопасности	15	8	7	0	Беседа, зачет, контроль соблюдения ТБ на тренировках
2.	Правила эксплуатации и ухода за снаряжением	22	10	12	0	Зачет, контроль на тренировках
3.	Правила и техника страховки	38	12	26	0	Зачет, контроль на тренировках
4.	Подготовка к соревнованиям	14	0	14	0	Участие в официальных спортивных соревнования
5.	Участие в соревнованиях	4	0	4	0	

						х
Специальная физическая подготовка						
6.	Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс	17	0	17	0	Выполнение нормативов по СФП, участие в учебно-тренировочных соревнованиях
7.	Лазание траверсом	12	0	12	0	
8.	Лазание на выносливость	14	0	14	0	
9.	Лазание с использованием рельефа	14	0	14	0	
10.	Лазание на скорость	14	0	14	0	
11.	Комбинированное лазание	9	0	9	0	
12.	Лазание по заданным маршрутам с верхней страховкой	38	0	38	0	
13.	Лазание с нижней страховкой	10	0	10	0	
14.	Лазание с нижней страховкой по заданным трассам	3	0	3	0	
15.	Боулдеринг	6	0	6	0	
16.	Итоги года по СФП	6	0	6	0	
Общая физическая подготовка						
17.	Правила выполнения упражнений	2	0	2	0	Выполнение нормативов по ОФП
18.	Подвижные игры	12	0	12	0	
19.	Упражнения на выносливость	12	0	12	0	
20.	Упражнения на скорость	12	0	12	0	
21.	Упражнения на координацию	18	0	18	0	

22.	Силовые упражнения	2	0	2	0	
23.	Упражнения на растяжку	18	0	18	0	
24.	Бег	6	0	6	0	
25.	Итоги года по ОФП	6	0	6	0	
	И Т О Г О по программе:	324	30	294	0	

### **Содержание программы первого года обучения**

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Правила техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Профилактика травматизма. Дисциплина.

Практика /7-10 лет/: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме.

Практика /11-14 лет/: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Соблюдение правил техники безопасности при эксплуатации снаряжения.

Практика /15-18 лет/: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Соблюдение правил техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Осознанное соблюдение мер профилактики травматизма на тренировках.

Тема 2. Правила эксплуатации и ухода за снаряжением.

Теория: Виды снаряжения, правила эксплуатации снаряжения, навыки работы со страховочными устройствами, правила работы с веревкой, навыки определения исправности и безопасности снаряжения. Индивидуальное снаряжение (страховочная система, скальные туфли, магнезия) правила эксплуатации и

правила выбора индивидуального снаряжения.

Практика /7-10 лет/: Тренировочные занятия с использованием группового снаряжения и индивидуального снаряжения.

Практика /11-14 лет/: Тренировочные занятия с использованием группового снаряжения и индивидуального снаряжения. Уход за личным снаряжением.

Практика /15-18 лет/: Тренировочные занятия с использованием группового снаряжения и индивидуального снаряжения. Уход за личным снаряжением.

Соблюдение правил использования и уход за общественным снаряжением.

### Тема 3. Правила и техника страховки.

Теория: Виды страховки (гимнастическая, верхняя, нижняя) правила, техника и навыки осуществления страховки, правила и техника вязания узлов. Навыки страховки через страховочные устройства. Навыки использования страховочных устройств. Навыки работы в паре (ответственность и доверие).

Практика /7-10 лет/: Осуществление верхней страховки, вязание узлов. Освоение приемов использования страховочных устройств.

Практика /11-14 лет/: Осуществление верхней и нижней страховки, верхней страховки от пояса, вязание узлов. Освоение приемов использования страховочных устройств.

Практика /15-18 лет/: Осуществление верхней и нижней страховки, верхней страховки от пояса, вязание узлов. Освоение приемов использования страховочных устройств. Организация стационарной страховки в зале и на естественном рельефе.

### Тема 4. Подготовка к соревнованиям.

Практика /7-10 лет/: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и финиша, навыки лазания с учетом времени.



Практика /11-14 лет/: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и финиша, навыки лазания с учетом времени. Соблюдение режима дня перед соревнованиями.

Практика /15-18 лет/: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и финиша, навыки лазания с учетом времени. Соблюдение режима дня перед соревнованиями. Психологическая подготовка к соревнованию.

#### Тема 5. Участие в соревнованиях.

Практика /7-10 лет/: Участие в соревнованиях внутри объединения, соревнованиях скалолазных клубов города Кирова, Первенстве ВятСДЮШОР, первенстве города Кирова в соответствующих возрастных группах.

Практика /11-18 лет/: Участие в соревнованиях внутри объединения, соревнованиях скалолазных клубов города Кирова, Первенстве ВятСДЮШОР, первенстве города Кирова в дисциплинах скорость и сложность в соответствующих возрастных группах.

#### Раздел «Специальная физическая подготовка».

#### Тема 6. Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика /7-10 лет/: Простое лазание по всем зацепам, навыки лазания вверх по простым трассам, положение тела в пространстве относительно скалолазного щита, правила постановки рук и ног на зацепки.

Практика /11-14 лет/: Простое лазание по всем зацепам, навыки лазания вверх по простым трассам, положение тела в пространстве относительно скалолазного щита, правила постановки рук и ног на зацепки. Лазание большого объёма.

Практика /15-18 лет/: Практика /11-14 лет/: Простое лазание по всем зацепам, навыки лазания вверх по простым трассам, положение тела в пространстве относительно скалолазного щита, правила постановки рук и ног на зацепки.

Лазание большого объёма. Лазание с использованием одной руки.

#### Тема 7. Лазание траверсом.

Практика /7-10 лет/: Лазание по горизонтали без использования страховки или с гимнастической страховкой, правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах.

Практика /11-14 лет/: Лазание по горизонтали без использования страховки или с гимнастической страховкой, правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах. Лазание траверсом по ограниченным зацепкам.

Практика /15-18 лет/: Лазание по горизонтали без использования страховки или с гимнастической страховкой, правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах. Лазание траверсом по ограниченным зацепкам с усложнением трасс.

#### Тема 8. Лазание на выносливость.

Практика /7-18 лет/: Увеличение объема простого лазания по всем зацепам вверх и вниз с минимальными временными промежутками между подходами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тема 9. Лазание с использованием рельефа.

Практика /7-10 лет/: Использование рельефа скалодрома при лазании, типы рельефа (карнизы, выступы, щели), расположение корпуса, рук и ног при лазании с использованием элементов рельефа.

Практика /11-14 лет/: Использование рельефа скалодрома при лазании, типы рельефа (карнизы, выступы, щели), расположение корпуса, рук и ног при лазании с элементами рельефа. Нависание, лазание по нависанию.

Практика /15-18 лет/: Использование рельефа скалодрома при лазании, типы

рельефа (карнизы, выступы, щели), расположение корпуса, рук и ног при лазании с элементами рельефа. Нависание, лазание по нависанию. Использование ограниченных элементов рельефа скалодрома при лазании.

#### Тема 10. Лазание на скорость.

Практика /7-10 лет/: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, лазание с отсроченным стартом, лазание на время.

Практика /11-14 лет/: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, лазание с отсроченным стартом, лазание на время. Парные гонки.

Практика /15-18 лет/: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, лазание с отсроченным стартом, лазание на время. Парные гонки. Серии повторений скоростных трасс.

#### Тема 11. Комбинированное лазание.

Практика /7-18 лет/: Лазание с использованием элементов рельефа, траверса. Выбор трасс для лазания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тема 12. Лазание по заданным маршрутам.

Практика /7-18 лет/: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенных мелом или лазерной указкой) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Практика /11-14 лет/: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенных мелом или лазерной указкой) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, навыки лазания по трассам с обозначением зацепок на следующий шаг.

Практика /15-18 лет/: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенных

мелом или лазерной указкой) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, навыки запоминания трасс при предварительном их просмотре, навыки лазания по трассам с обозначением зацепов на следующий шаг.

Тема 13. Лазание с нижней страховкой.

Практика /7-18 лет/: Отработка навыков вщелкивания оттяжек, расположение на зацепках при вщелкивании оттяжек, лазание с нижней страховкой без ограничения зацепов.

Тема 14. Лазание с нижней страховкой по заданным трассам.

Практика /7-18 лет/: Лазание с нижней страховкой по заданным трассам. Трассы задаются педагогом по уровню сложности в соответствии с уровнем подготовленности воспитанника, а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 15. Боулдеринг.

Практика /7-18 лет/: Лазание без страховки или с гимнастической страховкой на короткие трассы повышенной сложности, с целью совершенствования сложных двигательных навыков в скалолазании (отработка навыков захвата зацепов, положение тела в пространстве) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 16. Итоги года по СФП.

Практика /7-10 лет/: Пролаз воспитанниками трасс 5А-5С категории трудности для проверки уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Практика /11-14 лет/: Пролаз трасс 5С-6Б категории трудности для проверки

уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Практика /15-18 лет/: Пролаз трасс 6А-7А категории трудности для проверки уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 17. Правила выполнения упражнений.

Практика /7-18 лет/: Соблюдение правил выполнения упражнений, правильное дыхание, количество и время подходов, отдых при выполнении физических упражнений.

Тема 18. Подвижные игры.

Практика /7-18 лет/: Игры с мячом, игры на скорость реакции, игры на сплочение.

Тема 19. Упражнения на выносливость.

Практика /7-18 лет/: Физические упражнения простого уровня сложности с большим количеством повторений и подходов, приседания, отжимания, вис на перекладине, упражнения на пресс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 20. Упражнения на скорость.

Практика /7-18 лет/: Динамические упражнения, прыжки, прыжки на скакалке, бег, упражнения на лестнице, упражнения у стенки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 21. Упражнения на координацию.

Практика /7-18 лет/: Упражнения на равновесие, упражнения с предметами

(кубы подвесные лесенки), лазание по канату с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тема 22. Силовые упражнения.

Практика /7-14 лет/: Упражнения на развитие групп мышц, комплексы (приседание, подтягивание, упражнения на мышцы пресса) с большим количеством подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Практика /15-18 лет/: Упражнения на развитие групп мышц, комплексы (приседание, подтягивание, упражнения на мышцы пресса) с большим количеством подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Выполнение упражнений с отягощением.

#### Тема 23. Упражнения на растяжку.

Практика /7-10 лет/: Упражнения на растяжку рук, ног, спины с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тема 24. Бег.

Практика /7-10 лет/: Бег, динамические упражнения на скорость с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тема 25. Итоги года по ОФП.

Практика /7-18 лет/: Выполнение нормативов по ОФП в соответствии с возрастной группой

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

Предметные:

- Знание и применение на практике правил техники безопасности во

время тренировочного процесса.

- Освоение некоторых приёмов и способов лазания.
- Освоение техники страховки.
- Приобретение навыков лазания на искусственном скальном рельефе.
- Умение правильно использовать страховочные устройства, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

По итогам первого года будут уметь:

- Преодолевать дистанции начального уровня сложности с верхней страховкой.
- Выполнять объем общей и специальной физической подготовки.
- Самостоятельно страховать.
- Правильно вязать узлы и закреплять страховочные устройства.
- Выполнять правила поведения и техники безопасности при занятиях на скалодроме.
- Выступать в клубных соревнованиях по скалолазанию.

Личностные:

- Формирование бережного отношения к собственному здоровью, понимание скалолазания как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- Формирование волевых качеств обучающихся.
- Формирование первоначальной мотивации к регулярным тренировкам, занятиям физической культурой и спортом, скалолазанием.

Метапредметные:

- Развитие умения планировать и регулировать свою деятельность,

планировать режим дня, организовывать места занятий.

– Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

– Умение соблюдать требования личной гигиены, гигиены тренировки.

### **Задачи второго года обучения**

Обучающие:

– Способствовать закреплению базовых знаний обучающихся по технике безопасности и правилам поведения на скалодроме, приобретению первоначальных знаний по технике безопасности в лесу и на скальных массивах.

– Способствовать приобретению обучающимися базовых знаний, умений и навыков по скалолазанию на искусственном рельефе, первоначальных знаний, умений и навыков по скалолазанию на естественном рельефе.

– Способствовать приобретению обучающимися базовых навыков по осуществлению страховки.

– Способствовать приобретению обучающимися базовых навыков участия в соревнованиях по скалолазанию уровня образовательного учреждения и муниципального уровня.

– Организовать процесс поэтапного перехода детей от начального уровня физического воспитания до уровня спорта.

Воспитательные:

– Способствовать развитию ответственности, взаимовыручки, целеустремленности.

– Способствовать дальнейшему формированию культуры здорового и



безопасного образа жизни.

– Способствовать дальнейшему воспитанию и развитию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения.

– Способствовать дальнейшему воспитанию привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия скалолазанием.

Развивающие:

– Содействовать развитию образного восприятия рельефа, зрительной и логической памяти.

– Совершенствовать умение планировать и регулировать свою деятельность.

– Содействовать развитию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе спортивной деятельности.

– Содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

– Совершенствовать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика		Формы контроля
				В помеще нии	На местнос ти	
1.	Техника безопасности	12	6	6	0	Беседа, зачет
2.	Правила эксплуатации и ухода	24	6	18	0	Зачет, контроль

	за снаряжением					на тренировках
3.	Правила и техника страховки	33	9	24	0	Зачет, контроль на тренировках
4.	ТБ и правила поведения на естественном рельефе	6	3	0	3	Зачет, контроль на тренировках
5.	Правила разработки трасс	12	0	12	0	Беседа, зачет
6.	Подготовка к соревнованиям	24	0	24	0	Участие в официальных спортивных соревнованиях
7.	Участие в соревнованиях	9	0	9	0	
Специальная физическая подготовка						
8.	Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс	12	0	12	0	Выполнение нормативов по СФП, участие в учебно-тренировочных соревнованиях
9.	Лазание траверсом	6	0	6	0	
10.	Лазание на выносливость	11	0	11	0	
11.	Лазание на скорость	14	0	14	0	
12.	Лазание по заданным маршрутам с верхней страховкой	22	0	22	0	
13.	Лазание с нижней страховкой	14	0	14	0	
14.	Лазание с нижней страховкой по заданным трассам	14	0	14	0	
15.	Боулдеринг	15	0	15	0	
16.	Драйтулинг	6	0	6	0	
17.	Лазание на естественном рельефе	6	0	0	6	

18.	Итоги года по СФП	6	0	6	0	
Общая физическая подготовка						
19.	Правила выполнения упражнений	3	0	3	0	Выполнение нормативов по ОФП
20.	Подвижные игры	9	0	9	0	
21.	Упражнения на выносливость	9	0	9	0	
22.	Упражнения на скорость	15	0	15	0	
23.	Упражнения на координацию	18	0	18	0	
24.	Упражнения на растяжку	12	0	12	0	
25.	Силовые упражнения	6	0	6	0	
26.	Итоги года по ОФП	6	0	6	0	
И Т О Г О по программе:		324	24	291	9	

### Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Правила техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Профилактика травматизма. Дисциплина.

Практика /7-10 лет/: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме. Соблюдение базовых правил техники безопасности при эксплуатации снаряжения.

Практика /11-14 лет/: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Соблюдение

правил техники безопасности при эксплуатации снаряжения. Соблюдение мер профилактики травматизма на тренировках.

Практика /15-18 лет/: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях в зале, при занятиях на скалодроме, при осуществлении страховки. Соблюдение правил техники безопасности при эксплуатации личного и группового снаряжения. Осознанное соблюдение мер профилактики травматизма на тренировках.

Тема 2. Правила эксплуатации и ухода за снаряжением.

Теория: Скалолазное и альпинистское снаряжение, виды. Повторение правил эксплуатации, хранения и переноски снаряжения. Алгоритм проверки исправности снаряжения. Повторение правил эксплуатации личного снаряжения. Правил эксплуатации и ухода за групповым снаряжением.

Практика /7-10 лет/: Тренировочные занятия с использованием группового снаряжения и индивидуального снаряжения. Уход за личным снаряжением.

Практика /11-14 лет/: Тренировочные занятия с использованием группового снаряжения и индивидуального снаряжения. Уход за личным снаряжением. Соблюдение правил использования и уход за общественным снаряжением.

Практика /15-18 лет/: Тренировочные занятия с использованием группового снаряжения и индивидуального снаряжения. Уход за личным снаряжением. Соблюдение правил использования и уход за общественным снаряжением. Инспекция и отбраковка личного снаряжения.

Тема 3. Правила и техника страховки.

Теория: Повторение и закрепление навыков страховки (гимнастической, верхней, нижней).

Практика /7-10 лет/: Осуществление верхней страховки, вязание узлов.

Использование различных страховочных устройств при осуществлении страховки.

Практика /11-14 лет/: Осуществление верхней и нижней страховки, верхней страховки от пояса, вязание узлов. Использование различных страховочных устройств при осуществлении страховки.

Практика /15-18 лет/: Осуществление верхней и нижней страховки, верхней страховки от пояса, вязание узлов. Использование различных страховочных устройств при осуществлении страховки. Организация стационарной страховки в зале и на естественном рельефе.

Тема 4. Техника безопасности и правила поведения на естественном рельефе.

Теория: Особенности поведения на естественном рельефе, техника безопасности, особенности эксплуатации снаряжения на естественном рельефе, правила личной гигиены и безопасности жизнедеятельности.

Практика /7-18 лет/: Выполнение тренировочных упражнений с использованием специального снаряжения в условиях естественного рельефа на трассах различного уровня сложности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка.

Тема 5. Правила разработки трасс.

Практика /7-18 лет/: Отработка навыков по темам тренировочный режим, индивидуальные особенности спортсмена, типы зацепок, способы захвата зацепок, индивидуальный подбор тренировочной трассы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка.

Тема 6. Подготовка к соревнованиям.

Практика /7-10 лет/: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и

финиша, навыки лазания с учетом времени. Соблюдение режима дня перед соревнованиями.

Практика /11-14 лет/: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и финиша, навыки лазания с учетом времени. Соблюдение режима дня перед соревнованиями. Психологическая подготовка к соревнованию.

Практика /15-18 лет/: Навыки соревновательной деятельности, навыки старта и финиша, навыки лазания с учетом времени. Соблюдение режима дня перед соревнованиями. Психологическая подготовка к соревнованию. Знание и соблюдение правил проведения соревнований.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в муниципальных и региональных соревнованиях по скалолазанию в дисциплинах сложность и скорость в соответствующих возрастных группах, выполнение юношеских разрядов.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Тема 8. Лазание с верхней страховкой без ограничения трасс.

Практика /7-10 лет/: Повторение специальной физической подготовки первого года обучения: положение тела в пространстве относительно скалолазного щита, правила постановки рук и ног на зацепки. Стендовое лазание вверх и вниз по всем зацепам.

Практика /11-14 лет/: Повторение специальной физической подготовки первого года обучения: положение тела в пространстве относительно скалолазного щита, правила постановки рук и ног на зацепки. Стендовое лазание вверх и вниз по всем зацепам. Лазание большого объёма.

Практика /15-18 лет/: Повторение специальной физической подготовки первого года обучения: положение тела в пространстве относительно скалолазного щита,

правила постановки рук и ног на зацепки. Стендовое лазание вверх и вниз по всем зацепам. Лазание большого объёма. Лазание с использованием одной руки.

#### Тема 9. Лазание траверсом.

Практика /7-10 лет/: Лазание в горизонтальном направлении по стенду без использования страховки с выбором трасс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и без выбора зацепок. Правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах.

Практика /11-18 лет/: Лазание в горизонтальном направлении по стенду без использования страховки с выбором трасс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и без выбора зацепок. Правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах. Лазание траверсом по ограниченным зацепкам с усложнением трасс.

Практика /15-18 лет/: Лазание в горизонтальном направлении по стенду без использования страховки с выбором трасс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и без выбора зацепок. Правила постановки рук и ног при лазании траверса, расположение на зацепах. Лазание траверсом по ограниченным зацепкам с усложнением трасс и использованием рельефов.

#### Тема 10. Лазание на выносливость.

Практика /7-18 лет/: Стендовое лазание вверх и вниз с большим количеством подходов и с минимальными временными промежутками между подходами. Лазание с большой протяженностью дистанции с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тема 11. Лазание на скорость.

Практика /7-10 лет/: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, парные забеги, лазание с отсроченным стартом, лазание на время с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Практика /11-14 лет/: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, лазание с отсроченным стартом, лазание на время. Парные гонки. Серии повторений скоростных трасс.

Практика /15-18 лет/: Навыки скоростного лазания, отработка старта и финиша, лазание с отсроченным стартом, лазание на время. Парные гонки. Серии повторений скоростных трасс. Навык ощущения времени на забег.

Тема 12. Лазание по заданным маршрутам.

Практика /7-10 лет/: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенных мелом или лазерной указкой) различного уровня сложности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, навыки лазания по трассам с обозначением зацепок на следующий шаг.

Практика /11-14 лет/: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенных мелом или лазерной указкой) различного уровня сложности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, навыки запоминания трасс при предварительном их просмотре, навыки лазания по трассам с обозначением зацепок на следующий шаг.

Практика /15-18 лет/: Лазание по заданным педагогом трассам (обозначенных мелом или лазерной указкой) различного уровня сложности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, навыки запоминания трасс при предварительном их просмотре, навыки лазания по трассам с обозначением зацепок на следующий шаг. Составление новых трасс различного уровня сложности.



Тема 13. Лазание с нижней страховкой.

Практика /7-18 лет/: Отработка навыков вщелкивания оттяжек, расположение на зацепках при вщелкивании оттяжек, лазание с нижней страховкой без ограничения зацепов. Лазание по простым трассам с нижней страховкой с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 14. Лазание с нижней страховкой по заданным трассам.

Практика /7-18 лет/: Лазание с нижней страховкой по заданным трассам. Трассы задаются педагогом по уровню сложности в соответствии с уровнем подготовленности обучающегося, а также с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Тема 15. Боулдеринг.

Практика /7-18 лет/: Лазание без страховки или с гимнастической страховкой на короткие трассы повышенной сложности, с целью совершенствования сложных двигательных навыков в скалолазании (откидок, накатов, динамических движений, отработка навыков захвата зацепов, положение тела в пространстве) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 16. Драйтулинг.

Практика /7-18 лет/: Лазание по коротким трассам повышенной сложности в соответствии с уровнем подготовленности обучающегося, а также с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, отработка навыков захвата зацепов, положение тела в пространстве. Работа с инструментом.

Тема 17. Лазание на естественном рельефе.

Практика /7-10 лет/: Выезд на скалы реки Немды, лазание с верхней страховкой

в условиях естественного рельефа.

Практика /11-14 лет/: Выезд на скалы реки Немды, лазание с верхней и нижней страховкой и осуществление страховки при лазании в условиях естественного рельефа.

Практика /15-18 лет/: Выезд на скалы реки Немды, лазание с верхней и нижней страховкой и осуществление страховки при лазании в условиях естественного рельефа. Провешивание веревок и организация стационарных точек верхней страховки.

Тема 18. Итоги года по СФП.

Практика /7-10 лет/: Выполнение обучающимися трасс 5С-6В категории сложности с верхней страховкой и 5А-5В с нижней страховкой для проверки уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Практика /11-14 лет/: Выполнение обучающимися трасс 6А-6С категории сложности с верхней страховкой и 5В-5С с нижней страховкой для проверки уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Практика /15-18 лет/: Выполнение обучающимися трасс 6С-7В категории сложности с верхней страховкой и 6А-6Б с нижней страховкой для проверки уровня усвоения специальных двигательных навыков.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Тема 19. Правила выполнения упражнений.

Практика /7-18 лет/: Соблюдение правил выполнения упражнений, правильное дыхание, частота сердечных сокращений, количество и время подходов, отдых при выполнении физических упражнений.

Тема 20. Подвижные игры.

Практика /7-18 лет/: Игры с мячом, игры на скорость реакции, игры на сплочение.

Тема 21. Упражнения на выносливость.

Практика /7-18 лет/: Физические упражнения среднего уровня сложности с большим количеством повторений и подходов, приседания, отжимания, вис на перекладине, упражнения на пресс с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 22. Упражнения на скорость.

Практика /7-18 лет/: Динамические упражнения, прыжки, прыжки на скакалке, бег, упражнения на лестнице, упражнения у стенки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 23. Упражнения на координацию.

Практика /7-18 лет/: Упражнения на равновесие, упражнения с предметами (кубы подвесные лесенки), лазание по канату с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 24. Упражнения на растяжку.

Практика /7-10 лет/: Упражнения на растяжку рук, ног, спины с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Тема 25. Силовые упражнения.

Практика /7-14 лет/: Упражнения на развитие групп мышц, комплексы (приседание, подтягивание, упражнения на мышцы пресса) с большим количеством подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

обучающихся.

Практика /15-18 лет/: Упражнения на развитие групп мышц, комплексы (приседание, подтягивание, упражнения на мышцы пресса) с большим количеством подходов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Выполнение упражнений с отягощением.

Тема 26. Итоги года по ОФП.

Практика /7-18 лет/: Выполнение нормативов по ОФП в соответствии с возрастной группой

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Предметные:

- Уверенное знание и применения на практике правил техники безопасности во время тренировочного процесса.
- Приобретение навыков лазания на искусственном и естественном скальном рельефе, освоение различных приёмов и способов лазания.
- Уверенное владение техникой страховки, умение правильно использовать страховочные устройства.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

По итогам второго года обучающиеся будут уметь:

- Технически грамотно преодолевать дистанции заданного уровня сложности, предполагающие использование разнообразных технических приёмов, с верхней и нижней страховкой.
- Выполнять объем общей и специальной физической подготовки.
- Выполнить норматив юношеского разряда.

- Правильно использовать страховочные устройства, страховочные веревки.

- Выступать в муниципальных соревнованиях по скалолазанию.

- Вести самоподготовку, самостоятельно тренироваться.

Личностные:

- Формирование ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности, ответственности за результаты собственной деятельности.

- Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, понимание скалолазания как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни.

- Формирование волевых качеств обучающихся.

- Формирование устойчивой мотивации к регулярным тренировкам, занятиям физической культурой и спортом, скалолазанием.

Метапредметные:

- Развитие образного восприятия рельефа, зрительной и логической памяти.

- Развитие умения рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

- Развитие умения осуществлять самонаблюдение и самооценку в процессе спортивной деятельности.

- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

- Умение соблюдать требования личной и общественной гигиены,

гигиены тренировки.

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание. Календарно-тематический план проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе. Программа включает в себя занятия в помещении, на местности, и соревнования. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на улице, на естественном рельефе. Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с учащимися по звеньям (неполным составом группы). Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при переводе учащегося в другую возрастную группу, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их физического потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (игры, мини-соревнования)
- обобщающий — после изучения целого раздела (контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

– промежуточная аттестация — по окончании каждого года обучения (участие в клубных, городских, областных соревнованиях)

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Индивидуальной диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе.

#### Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение; ситуации поведенческого выбора	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	Носов А.Г. «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся», или Яталова П.Д. «Методика «Знания о здоровье», или Науменко Ю.В. «Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья»	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
	Смирнов Б.Н. «Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»»	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.
Предметные	Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося.

	заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях, анализ выполнения тестовых заданий, сдача спортивных нормативов, получение спортивных разрядов, оценка уровня общей физической подготовки по таблице нормативов по ОФП	
--	--	--

### **Образовательные и учебные форматы**

Методическое обеспечение программы включает совокупность форм, методов и приемов организации образовательного процесса, а также использование педагогических технологий, что позволяет обучающимся быть успешными в учении.

На учебных занятиях в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся применяются следующие **организационные формы обучения**: групповые, подгрупповые и индивидуальные. Индивидуальная работа и работа с учащимися по звеньям (неполным составом группы) необходима при работе с детьми, отставшими от графика тренировок и т.п.

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- Практические: упражнения, задания, тренировки.
- Наглядные: иллюстрация, демонстрация и т.д.
- Словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж и т.д.

Реализация программы обеспечивается следующими **педагогическими принципами**:

- личностно-ориентированный подход - обращение к субъектному опыту обучающихся, признание самобытности и уникальности каждого ребёнка;



- природосообразность - учёт возрастных и физиологических особенностей обучающихся;
- рациональное сочетание коллективных и индивидуальных форм и способов учебной деятельности (целенаправленный, осознанный выбор упражнений, соответствующий целям и задачам каждого занятия);
- доступность, посильность и преемственность (чередование уровней сложности заданий в зависимости от эмоционально-психологического состояния детей, целей и задач конкретного занятия).

В образовательном процессе широко используются **педагогические технологии**, такие как: технология личностно-ориентированного взаимодействия, технология уровневой дифференциации, игровые технологии. Использование педагогических технологий направлено на:

- создание педагогических ситуаций общения на занятии, что позволяет каждому обучающемуся проявить творческую инициативу и самостоятельность;
- создание атмосферы заинтересованности каждого ребенка в работе группы, создание ситуации успеха, повышение мотивации к занятиям;
- обеспечение деятельностного характера обучения;
- стимулирование обучающихся к использованию различных способов выполнения творческого задания без боязни ошибиться.

В случае чрезвычайных мер (ограничительных, карантинных и т.д.) в учреждении созданы условия для перевода обучения с согласия родителей (законных представителей) обучающихся в режим электронного/дистанционного обучения (технология дистанционного обучения).

Для успешного освоения образовательной программы всеми обучающимися чрезвычайно важна индивидуализация процесса обучения, так как некоторые спортивные упражнения и игры являются довольно сложными

для детей. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от степени усвоения учебного материала каждым ребёнком, при учёте реакции его организма на физическую нагрузку. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности, возможности ребёнка и на их основе определять посильные для него задания. Содержание занятий строится с учётом физической подготовленности, индивидуальной способности детей к определённому виду движений и их желаний.

Целесообразно использовать подводящие упражнения, которые помогут быстрее научить детей избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения, сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. Подводящими упражнениями могут служить:

- отдельные части изучаемого двигательного действия;
- имитация изучаемых двигательных действий;
- непосредственно изучаемое движение, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм;
- само изучаемое движение, выполняемое в замедленном темпе.

При выполнении упражнения в замедленном темпе ребёнку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок. В целом, внимание ребёнка необходимо направлять на качество выполняемых движений. Затем можно усложнять условия выполнения упражнения, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения движения, затем – на скорость выполнения сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем –

между группами детей. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей работы над техникой.

В процессе обучения чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребёнка к лазанию возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации более целесообразно применять те или иные действия, выполнять их в определённом направлении, в определённой последовательности. Но для этого недостаточно только объяснений и показа тренером движений в стереотипных упражнениях – необходимо создавать условия для применения разученных движений на разнообразных трассах. Творческая активность проявится лишь в том случае, если дети научатся самостоятельно свободно пользоваться движениями, упражнениями в разнообразных ситуациях.

Любое занятие состоит из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Во вводной части занятия делается разминка с целью подготовить организм обучающегося к более интенсивной работе в основной части. В эту часть занятия можно включать упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут.

В основной части занятия намечаются задачи на предстоящую тренировку. Сначала идет ознакомление обучающихся с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже имеющихся двигательных навыков. Содержание основной части может быть достаточно разнообразным: упражнения, игры, эстафеты. Здесь сочетаются более интенсивные упражнения с менее

интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребёнка. Продолжительность основной части занятия 20-30 минут. В игровых занятиях дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально, поэтому важно следить за самочувствием детей, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможностей.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляют спокойное, размеренное лазание, дыхательные упражнения, упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра, сбор инвентаря, подведение итогов. Не рекомендованы упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия – 5 - 10 минут. Более подробно формы занятий, методы и приемы, а также дидактические материалы, используемые на занятиях по каждой теме программы, представлены в таблице, приведенной ниже.

Раздел, тема	Используемые формы занятий	Приемы и методы организации учебно — воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов обучения
Техника безопасности	Беседа с демонстрацией наглядных материалов	Словесные, показ	Инструкции, лазерная указка, скалодромный щит, журнал ТБ	Опрос, контроль во время тренировочных занятий
Правила эксплуатации и ухода за	Беседа с демонстрацией наглядных	Словесные, показ	Веревка, карабины, страховочные	Проверка правильности действий

снаряжением	материалов		устройства, индивидуальное снаряжение	
Правила техника страховки	и Индивидуальная работа	Демонстрация, совместная деятельность педагога и воспитанника	Веревка, страховочные устройства, маты, и индивидуальное снаряжение	Проверка правильности действий при парной работе воспитанников, рефлексия
ТБ и правила поведения на естественном рельефе	Беседа	Словесные	Инструкции	Опрос, контроль во время тренировочных занятий
Правила разработки трасс	Беседа с демонстрацией наглядных материалов	Словесные, показ	Лазерная указка, мел, скалолазный щит, скалолазные зацепки	Проверка правильности действий при парной работе воспитанников, рефлексия
Подготовка к соревнованиям	Упражнения, соревнования	Объяснение, тренировка.	Секундомер, скалодром, снаряжение	Наблюдение, контрольные задания.
Участие в соревнованиях	Соревнования	Соревнования	Положение соревнований	Результаты выступления обучающихся на соревнованиях
Специальная физическая подготовка	Тренировка, упражнения, рефлексия.	Парная работа, индивидуальная работа,	Спортивный зал (скалодром), индивидуальное	Результаты выступления обучающихся на

		соревнования, демонстрация.	снаряжение (страховочные беседки, мешочки с магнезией, скальные туфли), скалолазное снаряжение (веревки, карабины, страховочные устройства, оттяжки), спортивное оборудование (секундомер)	соревнованиях, выполнение спортивных нормативов, контрольные задания.
Общая физическая подготовка.	Тренировка, упражнения, самоанализ	Упражнения, игры	Спортивный зал, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, кубики, турник, коврики, скамейки, подвесной канат, подвесная лесенка)	Контрольные задания, выполнение спортивных нормативов.

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение программы.** Материально-техническое обеспечение в полной мере обеспечивает возможность проведения образовательного процесса с учетом профиля программы. Помещение, где реализуется программа, удовлетворяет лицензионным требованиям,

соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям пожарной безопасности.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие спортивного зала, скалодрома и снаряжения в количестве, достаточном для организации учебного процесса:

Наименование	Кол-во
Система скалолазная	20 шт.
Мешочки для магнезии	8 шт.
Веревка статическая	300 м
Веревка динамическая	2шт. по 50 м
Карабины стальные, муфтованные	20 шт.
Тормозные устройства - восьмерки	10 шт.
Оттяжки, комплект	3по 12 шт.
Маты поролоновые	7 шт.
Каски альпинистские	12 шт.
Инструменты ледовые, молотки	1 пара
Секундомер	2 шт.
Лазерные указки	5 шт.
Мячи	3 шт.
Скакалки	10 шт.
Турник	3 шт.
Канат	1 шт.
Коврики гимнастические	15 шт.
Тренажеры кистевые	4 шт.
Кубики, доски балансовые	-

**Кадровое обеспечение программы.** К преподаванию допускается педагог

дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по скалолазанию, базовую судейскую подготовку.

**Требования к безопасности образовательной среды.** Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию и напоминает обучающимся правила техники безопасности во время занятия на скалодроме. Обучающиеся ежемесячно проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по скалолазанию.



## **Перечень информационно-методических материалов**

### **Литература для педагога:**

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие. - М.: Из-во администрации президента РФ, 1993. – 80 с.
2. Богуславская З. М. Развивающие игры для младших школьников - М.: Просвещение, 1983.
3. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. — Ростов-на-Дону, 2004.
4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт, 2009.
5. Кузнецова Е. В., Байковский Ю. В. Программа скалолазания для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2006.
6. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию. — Издательство С.-Петербургского университета, 2000.
7. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. 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, 2006.
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001.

### **Литература для обучающихся:**

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах

спорта: учебно-методическое пособие. - М.: Из-во администрации президента РФ, 1993.

2. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. - Ростов-на-Дону, 2004.

3. Дон МакГратДжеффЭлисон. Вертикальный разум. – М.: Ridero, 2018.

4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. - М.: Советский спорт , 2009. – 276 с.

5. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию. — Издательство С.-Петербургского университета, 2000.

6. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

#### **Диагностики результативности образовательной программы**

1. Наumenко Ю.В. Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья <https://infourok.ru/ekspress-diagnostika-predstavleniy-o-cennosti-zdorovya-uchaschihsya-471944.html> - дата обращения 7.06.2024

2. Носов А.Г. «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/01/14/sformirovannost-komponentov-stanovleniya> - дата обращения 7.06.2024

3. Смирнов Б. Н. Методика Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов <https://multiurok.ru/blog/test-psikhologicheskii-analiz-razvitiia-volevykh-kachestv-sportsmenov.html> - дата обращения 7.06.2024

4. Яталова П.Д. Методика «Знания о здоровье». <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14052/2/10Prishepova.pdf> - дата обращения 7.06.2024

**Индивидуальная диагностическая карта обучающегося**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
Теоретическая подготовка воспитанника				
1.1.Теоретическ ие знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям: правила ТБ, правила содержания и использования специального оборудования и снаряжения .	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практическая подготовка воспитанника				

2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и снаряжения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей
<b>Общеучебные умения и навыки воспитанника</b>				
3.Учебно-коммуникативные умения	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике
<b>Организационно-волевые качества:</b>				
4.1.Терпение	Способность переносить	терпения хватает менее	терпения хватает более	терпения хватает на все

	(выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	чем на 70 % занятия	чем на 70 % занятия	занятие
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим ребенком	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим ребенком
4.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	воспитанник периодически контролирует себя сам	воспитанник постоянно контролирует себя сам	постоянно контролирует сам себя и действия товарищей
<b>Ориентационные качества:</b>				
5.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	своих возможностей в учении оценить не может, неспособен адекватно судить о причинах успеха и неуспеха	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха
5.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	интерес периодически поддерживается самим воспитанником	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно

5.3. Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
5.4. Умение соблюдать требования личной гигиены, гигиены тренировки	Осознанное соблюдение правил личной гигиены, гигиены на скалодроме и гигиены после занятия	имеет смутное представление о правилах гигиены тренировки, не соблюдает их даже при напоминании тренера	имеет смутное представление о правилах гигиены тренировки, но соблюдает их при напоминании тренера или товарищей	имеет четкое представление о правилах гигиены тренировки, всегда осознанно их соблюдает
<b>Регулятивные качества:</b>				
6.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что надо узнать	испытывает затруднения в постановке учебной/тренировочной задачи.	может при незначительной помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	может самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу
6.2. Способность	Умение самостоятельно	испытывает	умеет при	самостоятельно может

к планированию	определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
6.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
6.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно внести необходимые коррективы в план деятельности	проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога	проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога	самостоятельно может проконтролировать и исправить ошибки в деятельности
6.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	нет терпения и воли выполнять работу до	терпения и воли хватает при постоянной	терпения и воли хватает до полного завершения

		конца	мотивации педагога	работы
6.6. Осознанная дисциплинированность, ответственность за результаты собственной деятельности	Понимание своего долга в повседневной деятельности, концентрация на важном, отказ от ненужного и получение ресурсов для того, что действительно значимо, осознание чувства ответственности за каждое своё слово и поступок перед окружающими, за результаты порученного дела, за собственные спортивные результаты.	не способен осознанно выполнять необходимые требования деятельности, следовать ее целям, задачам и доводить дело до конца, ориентируясь на значимые нравственные ценности, требует контроля со стороны педагога при выполнении деятельности	изредка способен осознанно выполнять необходимые требования деятельности, следовать ее целям, задачам и доводить дело до конца, ориентируясь на значимые нравственные ценности	как правило способен осознанно и качественно, несмотря на внешние и внутренние препятствия, выполнять необходимые требования деятельности, следовать ее целям, задачам и доводить дело до конца, ориентируясь на значимые нравственные ценности
<b>Познавательные процессы:</b>				
7.1. Зрительная и логическая память	Посмотрев на трассу, запоминает последовательность движений на всем ее протяжении на длительное время	не может удерживать трассу в памяти даже на протяжении одной тренировки	может удерживать трассу в памяти на протяжении одной тренировки, но забывает ее к следующей тренировке	может удерживать трассу в памяти на протяжении 4-8 тренировок



7.2.Образное восприятие	Умеет дистанционно, не дотрагиваясь до рельефа, оценить активную зону хвата и спланировать движение по трассе	не в состоянии дистанционно, не приближаясь к стенду/скале, понять, где активная зона рельефа, как удобнее сделать хват	в состоянии дистанционно, не приближаясь к стенду/скале, понять, где активная зона рельефа, как удобнее сделать хват но не планирует следующее движение	в состоянии дистанционно, не приближаясь к стенду/скале, понять, где активная зона рельефа, как удобнее сделать хват и спланировать следующее движение
-------------------------	---	---	---	--

## Таблицы нормативов по ОФП

Возраст детей 7-10 лет: мальчики 16 баллов, девочки 10 баллов

(по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягива-ние на переклади-не (раз) с резинкой	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекла-дине (раз)	Наклон вперед согнув-шись (см)	Челноч-ный бег 3x10 метр (сек)
1	8,7	115	1	3	2	1	-1	12,4
2	8,3	110	2	4	4	2	-2	12,2
3	7,9	115	4	5	6	3	-3	12
4	7,5	120	6	6	8	4	-4	11,8
5	7,1	125	8	7	10	5	-5	11,6
6	6,7	130	10	8	12	6	-6	11,4
7	6,3	135	12	9	14	7	-7	11,2
8	5,9	140	14	10	16	8	-8	11
9	5,5	145	16	11	18	9	-9	10,8
10	5,1	150	18	12	20	10	-10	10,6

Возраст детей 11-14 лет: мальчики 20 баллов, девочки 10 баллов  
(по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 метр (сек)
1	6,6	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	220	22	48	26	21	-12	8,2

13	5,0	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	260	35	80	50	45	-20	7,2

Возраст детей 15-18 лет: мальчики 30 баллов, девочки 18 баллов  
(по таблице).

баллы	Бег 30 метров (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 метр (сек)
1	6,6	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	220	22	48	26	21	-12	8,2

13	5,0	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	260	35	80	50	45	-20	7,2

## Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Упражнение	возраст	Контроль
Лазание по заданной педагогом трассе	7-10 лет	Выполнение обучающимися трасс 5С-6В категории сложности с верхней страховкой и 5А-5В с нижней страховкой. Правильно располагается на старте и финише проходит трассы с минимальным количеством срывов.
	11-14 лет	Выполнение обучающимися трасс 6А-6С категории сложности с верхней страховкой и 5В-5С с нижней страховкой. Правильно располагается на старте и финише проходит трассы с минимальным количеством срывов.
	15-18 лет	Выполнение обучающимися трасс 6С-7В категории сложности с верхней страховкой и 6А-6Б с нижней страховкой. Правильно располагается на старте и финише проходит трассы с минимальным количеством срывов.
Лазание на скорость	7-10 лет	Правильно располагается на старте. Финиширует. Участвует в соревнованиях со сверстниками.
	11-18 лет	Правильно располагается на старте. Присутствует активный толчок ногами в течение всей трассы. Присутствует стремление сократить время прохождения трассы
Боулдеринг	7 - 10 лет	Соблюдает правила прохождения боулдер-трасс. Способен пройти трассу без подсказок педагога. Умеет правильно финишировать.
	11-14 лет	Соблюдает правила прохождения боулдер-трасс. Способен пройти трассу без подсказок педагога. Способен смоделировать для себя боулдер-трассу с учетом особенностей рельефа. Знает понятия «финиш», «зональность трасс». Умеет правильно финишировать.
	15-18 лет	Соблюдает правила прохождения боулдер-трасс. Способен

		<p>пройти трассу без подсказок педагога. Способен смоделировать боулдер-трасс с учетом особенностей рельефа не только для себя, но и для товарищей с учетом их индивидуальных особенностей. Знает понятия «финиш», «зональность трасс». Умеет правильно финишировать. Умеет правильно распределить силы.</p>
Лазание на трудность	7 - 10 лет	Грамотная работа с веревкой, навык работы с нижней страховкой, владение техникой прощелкивания оттяжек.
	11-14 лет	Грамотная работа с веревкой, навык работы с нижней страховкой, владение техникой правильного прощелкивания оттяжек. Умеет правильно просчитать и распределить силы на трассе.
	15-18 лет	Грамотная работа с веревкой, навык работы с нижней страховкой, владение техникой правильного прощелкивания оттяжек на искусственном и естественном рельефе. Умеет правильно просчитать и распределить силы на трассе. Умение работать с различными видами тормозных устройств.



## **Науменко Ю.В. Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья**

Цель: изучить ценностное отношение школьников к здоровью и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-18 лет

Инструкция для обучающихся: из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

### Список утверждений

- 1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
- 2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
- 3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
- 4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
- 5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
- 6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
- 7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
- 8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
- 9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

#### Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

**13 баллов:** у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью;

**11-12 баллов:** ребенок осознанно относится к своему здоровью;

**9-10 баллов:** ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

**4-8 баллов:** у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

#### **Смирнов Б.Н. Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»**

Методика разработана для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Цель: оценить степень развития волевых качеств у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 12-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вы видите перед собой признаков волевых умений. Вам необходимо оценить степень проявления каждого из них и отметить любым знаком в опросном листе.

		отчетливо проявляет ся	неотчетли вопроявля ется	непроявля ется
1-1	имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;			
1-2	совместно с тренером планирую спортивный результат			

	на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;			
1-3	ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.			
2-1	выполняю планы отдельных тренировочных занятий;			
2-2	выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;			
2-3	участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.			
3-1	ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;			
3-2	намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;			
3-3	испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.			
4-1	регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;			
4-2	тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;			
4-3	старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.			
5-1	при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;			
5-2	находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;			
5-3	терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.			

6-1	неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;			
6-2	склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;			
6-3	активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.			
7-1	своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;			
7-2	своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;			
7-3	своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой			
8-1	в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;			
8-2	в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;			
8-3	в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.			
9-1	после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;			
9-2	начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;			
9-3	неудачи при выполнении опасных упражнений			

	мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.			
10-1	при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;			
10-2	не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;			
10-3	в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».			
11-1	легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);			
11-2	легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);			
11-3	в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.			
12-1	сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;			
12-2	несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;			
12-3	в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).			
13-1	критически отношусь к советам и действиям других			

	спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;			
13-2	самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);			
13-3	предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.			
14-1	люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;			
14-2	склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;			
14-3	ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.			
15-1	легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);			
15-2	быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;			
15-3	оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.			

*Обработка результатов.* Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол.

Рекомендуется следующая шкала оценки:

отчетливое проявление – 6 баллов,  
 нечетливое проявление – 3 балла,  
 не проявляется – 0 баллов.

Для оценки волевых умений необходимо сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности можно представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

#### Протокол оценки развития волевых умений

<i>КАЧЕСТВО</i>	<i>ОЦЕНКА</i>
<i>Целеустремленность</i>	
1. Умение ставить ясные цели и задачи:	
2. Умение планомерно осуществлять деятельность:	
3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:	
<i>Настойчивость и упорство</i>	
4. Умение длительно добиваться намеченной цели:	
5. Умение преодолевать тягостные состояния:	
6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:	
<i>Решительность и смелость</i>	
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:	
8. Умение подавлять чувство страха;	
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:	
<i>Выдержка и самообладание</i>	
10. Умение сохранять ясность мысли:	
11. Умение владеть своими чувствами:	
12. Умение управлять своими действиями:	

<i>Самостоятельность и инициативность</i>	
13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:	
14. Умение проявлять личный почин и новаторство:	
15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:	