КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Базовое скалолазание»

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Пономарева Н.А.,
педагог дополнительного образования
г.Калининград

Калининград
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Базовое скалолазание» лежит изучение основ скалолазания и физической культуры.

Важной составляющей программы является создание безопасного пространства подростка, которое подразумевает обучение безопасному поведению в условиях скалолазания.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Основным назначением общеразвивающей программы является пропаганда здорового образа жизни, овладение знаниями и техникой скалолазания.

Систематические занятия по данной программе укрепляют здоровье подростка, воспитывают разумное отношение к ценности своей жизни.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Скалолазание - это вид спорта, вышедший из альпинизма, целью которого является прохождение скальных маршрутов посредством использования скалолазного оборудования. Соревнования по спорту проводятся на скалистых рельефах, либо на искусственных скалодромах. Скалолазание возможно индивидуальное и групповое.

В программе рассматривается три дисциплины:

Лазание на скорость – прохождение эталонной трассы за минимальное время;

Лазание на трудность – пролаз на максимально возможную для спортсмена высоту подъема на предложенном маршруте.

Боулдеринг – прохождение серии коротких, сложных трасс.

В программе рассматривается два вида страховки:

Лазание с верхней страховкой - стиль лазания, в котором страховочная верёвка идёт от страхующего внизу маршрута к скалолазу через два карабина, закреплённых на станции в верху маршрута.

Лазание с нижней страховкой (только для тех, кто хорошо владеет лазанием с верхней страховкой) - стиль лазания, в котором страховочную верёвку необходимо вщелкивать в оттяжки при лазании вверх до финиша**.**

В программе рассматриваю иные виды внимания:

Концентрация внимания — удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти**.**

Кинематическая память – это способность запоминать информацию о прошлом состоянии своей формы и возвращаться к этому состоянию при воздействии внешних сил**.**

Креативное мышление — это умение нешаблонно мыслить, находить новые решения, генерировать идеи. Используем интеллект и воображение. Учимся анализировать информацию, понимать причинно-следственные связи, делать выводы.

Словарь скалолазания:

Скалолазание - спорт, целью которого является прохождение скальных маршрутов посредством использования скалолазного снаряжения.

Скалодром и также боулдеринговая стена - искусственно созданный рельеф для скалолазания.

Виды работ руками и ногами: Рукоход – силовое упражнение (часть трассы), которое выполняется только с использованием рук (без ног), В*крест* – способ использования зацепки, при котором рука/нога уходит вкрест по отношению к другой.

Виды зацеп: Мизер – очень маленькая зацепка (чаще - под ноги), *Откидка* – зацепка, работающая вбок, *Подхват* – зацепка, которую удобно брать снизу, *Щипок* – зацепка, которую удерживают сжимая с двух сторон, используя и большой палец руки.

И др.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Базовое скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы в комплексном подходе к формированию у обучающихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил скалолазания, бережного отношения к своей жизни. Актуальность программы связана также с активным развитием и ростом популярности скалолазания в России, в том числе в Калининграде и Калининградской области.

Педагогическая целесообразность программы

Гармоничное воспитание личности; последовательность в овладении знаниями, необходимыми для правильного и безопасного поведения; индивидуальный подход; соразмерность нагрузки уровню и состоянию здоровья подростков; практическая направленность.

Целесообразность программы рассчитана на социальный статус подростков, имеющих различные физические, интеллектуальные способности и направлена на формирование мотивационной среды здоровьесберегающего воспитания в условиях дополнительного образования.

Работа в рамках программы призвана развивать, обучать, воспитывать и оздоравливать учащихся.

Практическая значимость образовательной программы

Обучающиеся получают первичные знания в области скалолазания. Основным назначением общеразвивающей программы является пропаганда здорового образа жизни, ее ценности, овладение знаниями и специфической техникой поведения в условиях скалолазания; формирование потребность в необходимости изучения физической культуры; знакомство с профессиями, связанными со скалолазанием; развитие умений ориентироваться в ситуациях различной сложности.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

-принцип единства развития, обучения и воспитания;
-принцип систематичности и последовательности;
-принцип доступности и наглядности;
-принцип взаимодействия и сотрудничества;
-принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Базовое скалолазание» - в основе программы лежит практико-ориентированный подход к

обучению, сочетающий в себе физкультурно-спортивное направление, личностно-ориентированное развитие.

Программа рассчитана на 1 год обучения и представлена как цикл, имеющий задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты.

Разработана на основе следующих концептуальных идей:

-прививает любовь к спорту и здоровому образу жизни, дисциплинирует;

-ориентирует на развитие не только физических качеств, но и умственных: развивает способность быстро принимать решение;

-дает возможность раскрыть сильные и слабые стороны подростка, корректировать и совершенствовать;

-предусматривает развитие сплочённости в коллективе, развитие взаимовыручки и товарищества;

-учит ставить целью не только победу над соперниками, но и над собой.

Программа «Базовое скалолазание» предназначена для ребят возрастом 9 – 12 лет (с 8 лет – при соответствующей физической форме).

Программа рассчитана на 144 часа обучения (1 учебный год) и включает в себя практические групповые задания и индивидуальную работу в период соревнований.

Цель образовательной программы

Целью программы является создание благоприятной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося, формированию спортивных компетенций, обучению лазанию трасс в разных дисциплинах скалолазания (трудность, скорость, боулдеринг); изучении приемов и техники страховки (лазание с верхней и нижней страховкой), формированию коллектива, развитию у подростков взаимовыручки и товарищества, привлечению к здоровому образу жизни, развитию и совершенствованию физических, психологических и волевых качеств, привитию любви к спорту, совершенствованию полученных навыков.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

-способствовать освоению базовых знаний, умений и навыков по скалолазанию;

-сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;

-ознакомить с историей скалолазания в России и области, снаряжением скалолаза, техникой безопасности на занятиях;

-научить устанавливать причинно-следственные связи, решение логических задач;

-научить анализировать результаты и находить решения;

-обучить приемам страховки.

Развивающие:

-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);

-развивать творческие способности при создании трасс;

-развивать необходимые подростку двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, координацию движений.

Воспитательные:

-поддержать умение работы в команде;

-научить добиваться поставленной цели;
-привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
-сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
-сформировать устойчивый интерес к скалолазанию.

Задачи года обучения.

Образовательные:

-дать представление о спортивном скалолазании, как о виде спорта и увлечении;
-научить технике страховки;
-учить и осваивать разные дисциплины скалолазания;
-формировать навыки лазания различными приемами;
-учить работе с веревкой и подготовке снаряжения.

Развивающие:

-выявить индивидуальные особенности каждого занимающегося;
-развивать физические, теоретические и психологические качества обучающегося.

Воспитательные:

-пробудить интерес к занятию спортом и здоровому образу жизни;
-прививать интерес к занятиям;
-развивать коллективизм, взаимовыручку и товарищество в коллективе.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для ребят в возрасте 9 – 12 лет (с 8 лет – при соответствующей физической форме).

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповые и индивидуальные формы работы с подростками. Состав групп: 15 человек.

Группа может состоять из одного возраста или быть разновозрастной, также включать ребят 8-ми лет (при соответствующей физической форме).

Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов и количество часов в год - 144 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа.

Занятия проходят два раза в неделю по два академических часа.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 144 часа за год обучения.

Основные методы обучения.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2часть включает в себя практическую работу обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала,

отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

Зчасть посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе.

Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

-исследовательский – самостоятельная творческая работа;

-репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

-объяснительно-иллюстративный – ребята воспринимают и усваивают готовую информацию;

-частично-поисковый – участие подростков в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

-наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

-практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);

-словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, обучающихся на занятиях:

-проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

-объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

-репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

-словесный – рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

-стимулирования (для развития спортивных компетенций и достижений).

Планируемые результаты.

Образовательные:

-обучающимся освоены знания, умения и навыки в работе с информационным материалом;

-обучающиеся научились создавать собственные маршруты на основе полученных знаний, сдавать соответствующие нормативы.

Развивающие:

-развита активность учащихся, их творческие способности в подготовке трасс;

-развиты креативное мышление и пространственное воображение обучающихся;

-развиты коммуникативные навыки и умения работы в команде.

Воспитательные:

-обучающиеся умеют работать в команде, обсуждать различные вопросы, работать с различными источниками информации.

-воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

-воспитаны дисциплинированность и ответственность за свои действия.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Уровень теоретических знаний:

1.Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
2.Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
3.Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теоретическим материалом и страховочным снаряжением.

Уровень практических навыков и умений:

Работа с техникой и оборудованием:

1.Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
2.Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать со страховочным снаряжением.
3.Высокий уровень. Четко и безопасно работает со страховочным снаряжением.

Способность работать в команде:

1.Низкий уровень. Не принимает участия в групповой работе.
2.Средний уровень. Может принять участие в групповой работе, но не стремится активно вливаться в выполнение задач.
3.Высокий уровень. Активно участвует в выполнении групповых работ, взаимодействует с коллективом.

Степень самостоятельности выполнения практических заданий:

1.Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при выполнении практического задания.
2.Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.
3.Высокий уровень. Самостоятельно выполняет практическую работу.

Уровень умений работать над выполнением нормативов:

1.Низкий уровень. Сложно, нет плана работы, работа хаотичная.
2.Средний уровень. Виднеется структура работы, но требуется помощь педагога.
3.Высокий уровень. Самостоятельная структурная работа.

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:
-выполнение нормативов ОФП, соответствующих году обучения;
-прохождение трасс категории: 5С,5С+,6А.

Оценочные материалы.

Выполнение контрольных нормативов.

1 год обучения

Норматив	**1-й год количество/баллы***		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	1-3/1-2	4-5/3-4	6-7/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	3-5/1-2	6-9/3-4	10-12/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Приседания на одной ноге (девочки)	1-3/1-2	4-6/3-4	7-9/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	5с/1-2	5с+/3-4	6а/5

*Уровень подготовленности в баллах: 1-2 – низкий, 3-4 – средний, 5 – высокий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Входной контроль: опрос, беседа, выполнение упражнений.

Промежуточный контроль: выполнение нормативов.

Итоговый контроль: выполнение нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

-учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

-формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;

-формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;

-наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-техническое обеспечение программы.

Оснащение соответствует всем требованиям СанПиН. Учебный зал хорошо освещен, легко проветривается.

Имеется соответствующее оборудование:

1.Скалодром. Высота 12,5 метров, площадь 750 кв.м.
2.Боулдеринговый зал. Высота 4.0 метра, площадь 300 кв.м.
3.Динамические и статические веревки 11 мм
4.Страховочные карабины
5.Страховочные устройства типа: «корзинка»
6.Страховочные системы (обвязки)
7.Зацепы
8.Оттяжки
9.Скальные туфли, мешки для магнезии
10.Инструмент для подготовки маршрутов/трасс (ключ имбус, шуруповерт)

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие.

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Скалолазание как средство физического развития.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Краткий обзор развития скалолазания в Калининграде и области.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время занятий. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Снаряжение, применяемое скалолазами на занятиях. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль учащихся.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, душ). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Краткая характеристика техники лазания.

Виды лазания. Понятие зацепов, их форм, расположения и правильного использования. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Соревнования по скалолазанию.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (чистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Обзор соревнований по скалолазанию: Чемпионаты Мира, Европы, России.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка.

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Гимнастические упражнения.

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты

реакции. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп, упражнения на кампус-борде для укрепления пальцев рук.

РАЗДЕЛ 4. Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Совершенствование техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат.

Вариативность техники в процессе занятий. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Особенности техники, связанные с индивидуальным анатомическим строением ребенка.

РАЗДЕЛ 5. Тактическая подготовка.

Построение алгоритмов прохождения трасс категории трудность и боулдеринг. Построение и совершенствование тактики. Влияние тактики лазания на эффективность прохождения трасс. Особенности тактики, связанные с индивидуальными анатомическими особенностями ребенка.

Цель занятий**:** совершенствование и развитие навыков прохождения трасс на различном рельефе.

Содержание занятий:

Лазание трасс на выносливость:

Занятия проводятся в боулдеринговом зале по принципу круговой тренировки. Несколько трасс 5С+ (пять Ц плюс) категории трудности на различных видах рельефа по 6-8 перехватов, 7 минут лазания, переход (время отдыха между трассами 3 минуты);

Лазание трасс по 20-25 перехватов на стенах с различным углом наклона 5С+ (пять Ц плюс) категории трудности с верхней страховкой в течение 10 минут, переход (время отдыха между трассами 10 минут);

Лазание на скалодроме вверх-вниз по 7-10 минут, не ступая на пол. Время отдыха между трассами 3 минуты;

Лазание в боулдеринговом зале на коротких трассах (по принципу круговой тренировки, время ротации 7-10/3 мин.) и на более длинных со страховкой (время ротации 7-10/10 мин).

Лазание трасс «с листа»:

Категория трудности трасс варьируется в зависимости от уровня технической и общефизической подготовки учащихся.

Такие занятия особенно важны в предсоревновательный период для повышения психологической устойчивости детей, развития умения «читать» и запоминать трассы, для тренировки концентрации внимания, воли, выдержки и самообладания, т.е. основных качеств, которые необходимы для успешного выступления на соревнованиях.

Лазание трасс «после опробования»:

Категория трудности трасс зависит от уровня подготовки учащихся. Задание не должно быть слишком простым или слишком сложным (невыполнимым).

Рекомендуемая категория сложности предлагаемых трасс на 1 (одну) или 2 (две) категории выше, чем та, которую обучающийся может преодолеть «с листа». Лазанию «с листа» трасс 5С+ (пять Ц плюс) категории трудности, например, могут соответствовать трассы 6А (шесть А) «после опробования».

Такие занятия способствуют росту спортивного мастерства учащихся.

Лазание трасс на скорость:

Лазание трасс на различном скальном рельефе: вертикали, стенки с углом наклона 5-30 градусов, эталонная (скоростная) трасса.

Лазание параллельных трасс (парная гонка) – хорошая эмоциональная разрядка в период подготовки к соревнованиям.

Лазание коротких участков трасс (отработка старт-финиш).

Лазание на скорость трасс повышенной сложности (дисциплина трудность, боулдеринг). Рекомендуется также для развития силовой выносливости, развития навыков прохождения сложных участков в быстром темпе.

Лазание на скорость трасс повышенной сложности (дисциплина скорость). Рекомендуемая категория сложности классических трасс на скорость 5С+ (пять Ц плюс). Для проведения занятий на эталонной (скоростной) трассе необходимо добавить зацепы по стандартной схеме, разработанной и утвержденной Федерацией скалолазания России.

Лазание коротких сложных трасс (боулдеринг):

Лазание коротких (5-8 перехватов) трасс на различном рельефе. Количество трасс варьируется от 5 до 10, количество попыток на трассу – от 3 до 4.

Уровень сложности боулдеринга дается обучающемуся в зависимости от уровня подготовленности и года обучения.

Лазание боулдеринговых трасс от 10 до 15 перехватов. Количество трасс и попыток – индивидуально.

Тренировка боулдеринга является наилучшим способом совершенствования техники лазания на трудность, способствует росту максимальной мышечной силы.

Специальные упражнения на технику лазания:

Занятия проводятся по принципу круговых тренировок. Количество перехватов – от 2 до 4. Уровень сложности – максимальный (индивидуально).

Предлагаются упражнения на выполнение различных технических элементов: выкаты на носок и на пятку, движения «вкрест», смена рук, перехваты на активных и пассивных зацепах на стенках с различным углом наклона, движения «на динамику» и т.д. Количество упражнений за занятие – от 5 до 7, количество повторений – 7, интервал для отдыха между подходами – 7 минут.

Повторение предельно-сложных элементов способствует улучшению техники лазания, развивает силу пальцев, максимальную силу и выносливость.

Сложность упражнений подбирается исходя из года обучения и подготовленности учащихся.

Основные тактические положения для прохождения трасс в дисциплинах трудность, скорость, боулдеринг. Тактика грамотной подготовки к выступлениям на соревнованиях (своевременная разминка, составление алгоритма прохождения трасс). Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

РАЗДЕЛ 6. Выполнение контрольных нормативов.

1 год обучения

Норматив	**1-й год количество/баллы***		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	1-3/1-2	4-5/3-4	6-7/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	3-5/1-2	6-9/3-4	10-12/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Приседания на одной ноге (девочки)	1-3/1-2	4-6/3-4	7-9/5

Подъем ног к перекладине (мальчики)	1-4/1-2	5-7/3-4	8-11/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	1-2/1-2	3-4/3-4	5-6/5
Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	5с/1-2	5с+/3-4	6а/5

*Уровень подготовленности в баллах: 1-2 – низкий, 3-4 – средний, 5 – высокий.

РАЗДЕЛ 7. Участие в соревнованиях.

Оптимальное количество соревнований за учебный год: 2-3 скалолазных фестиваля.

Фестивали – соревнования начинающих коллективов физкультуры. Учащимся, по каким–либо причинам, не желающим участвовать в спортивных мероприятиях, может быть предложено участие в работе судейских бригад в качестве помощников судей (видеосъемка, секретариат, судьи при участниках).

РАЗДЕЛ 8. Итоговая аттестация.

1.выполнение учащимися нормативов ОФП, соответствующих 1-ому году обучения;

2.подведение итогов участия в фестивалях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№	Разделы, блоки, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	6	3	3
2.	Общая физическая подготовка	18	-	18
3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4.	Техническая подготовка	88	3	85
5.	Тактическая подготовка	10	4	6
6.	Выполнение контрольных нормативов	6	-	6
7.	Участие в соревнованиях (город, область)			
8.	Итоговая аттестация	2	-	2
	Всего:	**144**	**10**	**134**

Оценочные материалы.
Выполнение контрольных нормативов.

1 год обучения

Норматив ОФП	1-й год количество/баллы*		
Подтягивания на перекладине (мальчики)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Сгибание рук в упоре лежа (девочки)	0-3/1-2	4-7/3-4	8-10/5
Приседания на одной ноге (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Приседания на одной ноге (девочки)	0-2/1-2	3-5/3-4	6-8/5
Подъем ног к перекладине (мальчики)	0-3/1-2	4-6/3-4	7-10/5
Подъем ног к перекладине (девочки)	0-1/1-2	2-3/3-4	4-5/5
Категория трудности трасс, пройденных с листа (мальчики, девочки)	5с/1-2	5с+/3-4	6а/5

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Базовое скалолазание»

1.	Начало учебного года 1 год обучения	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	1 год
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5.	Количество часов	144 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09-31.05

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

-развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

-выявление и развитие творческих способностей учащихся, путем создания творческой атмосферы в коллективе;

-способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

-формирование у подростков гражданско-патриотического сознания;

-формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

-овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;

-создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;

-развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;

-усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей,	Гражданско-патриотическое и нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

	бережном отношении к оборудованию			
4.	Ярмарки, фестивали, конкурсы, викторины, экскурсии, интеллектуальные игры	Нравственное воспитание, гражданско-патриотическое, духовное интеллектуально-познавательное	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Соревнования, конкурсы различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное, духовное, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «Международный женский день»	Гражданско-патриотическое, нравственное, духовное, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание интеллектуальное, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1.Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

3.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);

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

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6.СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года;

7.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;

8.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

Для педагога дополнительного образования:

1.Спортивная медицина. А.В.Чоговадзе Москва, 2014г.;

2.Настольная книга тренера. Н.Г.Озолин Москва, 2014г.;

3.Физиологические основы двигательной активности. Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов Москва, 2010г.;
4.Энергетическое здоровье. М.Норбеков, Ю.Хван С.-Петербург, 2010г.
5.Полный курс бодибилдинга. И.Е.Гусев Минск, 2010г.;
6.Валеология. Конспект лекций. Н.Н.Мохнач Ростов-на-Дону, 2014г.;
7.Спортивная медицина. Ю.Б.Буланов Тверь, 2017г.

Для обучающихся и их родителей:

1.Управление стрессом. С.Т.Никитин С.-Петербург, 2017г.;
2.С йогой по жизни. П.Карино Москва, 2015г.;
3.Круговая тренировка для развития физических качеств. И.А.Гуревич Минск Высшая школа, 2010г.;
4.Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина М.: САМ, 2015г.

Информационное обеспечение программы. Интернет-ресурсы:

1. www.c-f-r.ru Сайт Федерации Скалолазания России