



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»

Директор ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер»

Н.И. Тужик

«22 05 2025»



2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по альпинизму и скалолазанию**

Возраст обучающихся: от 4 лет

Нормативный срок освоения программы: от 1 года

Авторы-составители:
Котова А.А, методист,
Мочалов А.В., старший тренер-
преподаватель

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДОТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 6 от 22.04.2025 г.

Тюмень, 2025 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»:

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| - Паспорт программы..... | 3 |
| - Пояснительная записка..... | 5 |
| - Цель и задачи, планируемые результаты | 8 |
| - Содержание программы..... | 11 |

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| - Учебный план..... | 18 |
| - Календарный учебный график..... | 19 |
| - Рабочая программа воспитания..... | 20 |
| - Календарный план воспитательной работы..... | 21 |
| - Формы аттестации..... | 27 |
| - Оценочные материалы..... | 28 |
| - Методические материалы..... | 33 |
| - Требования техники безопасности в процессе реализации программы. | 33 |
| - Условия реализации программы..... | 34 |
| - Список литературы..... | 36 |
| - Приложения..... | 37 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию является общеобразовательной общеразвивающей, модульной. Каждый модуль направлен на освоение определенных навыков и спортивных качеств для занятий скалолазанием. Обучающиеся должны выбрать модуль, соответствующий возрасту и уровню физической подготовки. Программа реализуется на стартовом, базовом и продвинутом уровнях сложности в объеме от 10 до 216 часов.

| Уровень сложности | Описание уровня, планируемых результатов освоения программы | Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп | Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня) | Возраст обучающихся, адресат деятельности |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Стартовый (общекультурный) Ознакомительный модуль «Скалолазание» | Стартовый уровень предназначен для детей, решивших заниматься скалолазанием. На данном этапе они будут знакомиться с данным видом спорта и плавно постигать азы скалолазания. Цель этапа: привить детям любовь к занятиям спортом и дать им начальные знания для занятий скалолазанием. Проведение развивающих подвижных игр и эстафет, тематические игры на скалодроме. Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Повышение пластичности, гибкости и выносливости. Укрепляется мышечный корсет плечевого пояса, спины и живота, решается проблема осанки. | Мелкогрупповая от 8 человек. Группы формируются по возрастному принципу. | 10 ак.ч | 4-14 лет |

| | | | | |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Ребенок преодолевает препятствия различной сложности, осваивая азы скалолазания и развивая свое тело. Нагрузки подбираются индивидуально. Дети сами выбирают маршрут, учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление. Вместе с этим у ребенка улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность. На стартовый уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.</p> | | | |
| Базовый Модуль «Скалолазание для детей» | Для обучения на базовом уровне программы обучающиеся должны преодолевать трассы до самого верха. Цель программы: дать детям большее количество специальной нагрузки, чтобы в должной мере развить в них выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить их психологически и тактически. Обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы в конце каждого года обучения. | <i>Мелкогрупповая</i> от 8 человек. Группы формируются по возрастному принципу. | 1 год (36 учебных недель) | 6-8 лет |
| Базовый Модуль «Скалолазание» | | | | 8-16 лет |
| Базовый Модуль «Ледолазание» | | | | от 10 лет и старше. Обучающиеся, выпускники в возрасте до 23 лет, состоящие в РБДТДиМ ТО, продолжающие заниматься |

| | | | | по профилю соответствующему его достижения |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------|
| Продвинутый Модуль «Скалолазание» | Модуль для детей и подростков, показавших хорошие результаты на предыдущем уровне. Большее количество часов и нагрузок, а также готовность преодолевать сложные трассы. Уровень предполагает сдачу контрольных нормативов. В процессе обучения формируются пары (напарники) в соответствии с возрастом | <i>Мелкогрупповая от 8 человек. Группы формируются по возрастному принципу</i> | 1 год (36 учебных недель) | 8-16 лет |

Пояснительная записка

Скалолазание и альпинизм — уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости: скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

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

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

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 28.12.2024).

Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Документ вступает в силу с 01.04.2025 г.).

Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 550-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 30.11.2024 г.).

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изм. 26.12.2024 г.).

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (изм. 23.11.2024 г.).

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (ред. от 28.12.2024 г.).

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (изм. 28.12.2024 г.).

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

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

Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

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

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

Распоряжение Правительства Тюменской области от 16 апреля 2021 г. № 273-рп «Об утверждении Плана мероприятий до 2027 года по реализации в Тюменской области мероприятий в рамках Десятилетия детства».

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана

мероприятий по ее реализации» (изм. от 21.10.2024 г.).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 22.10.2024 г.).

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024 г.).

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Постановление Правительства РФ от 14 мая 2021 г. № 732 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий), предназначенных для организации отдыха детей и их оздоровления, и формы паспорта безопасности объектов (территорий) стационарного типа, предназначенных для организации отдыха детей и их оздоровления» (изм. 15.06.2022 г.).

Постановление Правительства РФ от 16 сентября 2020 г. № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации» (изм. 30.03.2023 г.).

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

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. 21.04.2023 г.).

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

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

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Региональный уровень:

Закон Тюменской области от 7 мая 1998 г. № 24 «О защите прав ребенка» (изм. 20.09.2024 г.).

Постановление Правительства Тюменской области от 1 октября 2021 г. № 616-п «О государственном социальном заказе на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов государственной власти Тюменской области» (изм. 27.11.2023).

Постановление Правительства Тюменской области от 3 декабря 2018 г. № 454-п «Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования» и признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов» (с изм. 15.12.2023 г.).

Паспорт регионального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Тюменской области» (01.01.2021 - 31.12.2025 гг.).

Приказ ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» от 21.05.2024 № 8 «Порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ в ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

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

Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Ребенок преодолевает препятствия различной сложности. Нагрузки подбираются индивидуально. Дети сами выбирают маршрут, учатся принимать решение, развиваются логическое и пространственное мышление. Вместе с этим у ребенка улучшается реакция. С целью успешного освоения дисциплины педагог применяет различные методы организации и проведения занятий. Основную роль в успешности изучения дисциплины играет желание ребенка и его физическое развитие.

Наряду с упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Технической подготовке уделяется больше времени. Обучающиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

Так как по программе предусмотрено обучение на продвинутом уровне, дети должны иметь уже определенную физическую подготовку. В связи с этим зачисление в группы проходит на основании входящего контроля – выполнение контрольных нормативов

Основной задачей программы является обучение детей и подростков базовым навыкам скалолазания и альпинизма, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Наряду с упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие силовой выносливости.

Технической подготовке уделяется больше времени. Обучающиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья. С другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна, особенности программы. В данной программе воспитание, развитие и обучение представлены комплексно. Больше внимания уделяется физическому развитию воспитанников, а также учитываются возрастные особенности обучающихся. Программа разработана для детей от 4 до 16 лет. Имеет 6 модулей, и ребенок может выбрать подходящий для себя модуль, соответствующий его возрасту и физической подготовке. Работа с детьми организована с вовлечением родителей в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квизах, квестах, геокешинге и

патриотической игре «Зарница» вне сетки часов).

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

Форма обучения – очная.

Форма реализации — с применением дистанционных образовательных технологий.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившееся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через специальные сервисы. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Программа рассчитана для детей от 4 лет.

Объем программы составляет не менее 10 академических часов. *Нормативный срок освоения* программы: от 1 года.

Программа является *модульной*. Каждый модуль направлен на освоение определенных навыков и умений. Обучающиеся выбирают модуль, которому они соответствуют по возрасту и уровню физической подготовке.

С целью формирования мотивации на стартовом уровне программы предусмотрен *ознакомительный модуль*, реализующийся для организованных групп обучающихся, преимущественно по договорам о сотрудничестве с общеобразовательными учреждениями. Модуль носит мотивационный, ознакомительный, общекультурный характер, предполагает овладение первичными простейшими навыками, содействуют самопознанию, самоопределению обучающихся и может быть использован для организации внеурочной деятельности детей в рамках ФГОС.

Цель и задачи программы, планируемые результаты

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

| Задачи | Планируемый результат | Критерии оценки |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обучающие: | | <ul style="list-style-type: none"> • полнота знаний (объем знаний в соответствии с учебной программой); |
| Обучить теоретическим и практическим основам скалолазной подготовки | Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в туристской деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> • осознанность знаний (выделение в материале главного, использование приемов анализа, сравнения, обобщения, изложения знаний своими словами, приведение примеров, доказательства); |
| Сформировать у обучающихся навыки безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды | Усвоение обучающимися знаний и основ безопасности в условиях природной среды. | <ul style="list-style-type: none"> • действенность знаний (готовность пользоваться ими при решении задач, примеров, выполнении упражнений, трудовых заданий); |
| Сформировать у обучающихся интерес и потребности к познанию окружающего мира, Приобретению знаний, умений, навыков через двигательную деятельность. | Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой и туризмом. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта. | <ul style="list-style-type: none"> • прочность знаний, умений и навыков (готовность воспроизводить существенные компоненты учебной деятельности); |
| Развивающие: | | |
| Повысить физическую подготовку обучающихся. | Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств. | |
| Совершенствовать специальные физические качества обучающихся: быстроту, силу, гибкость, координацию, выносливость. | Повышение у обучающихся уровня развития физических качеств, развитие общих координационных и ориентационных способностей. | <ul style="list-style-type: none"> • правильность (умения и навыки устно и письменно излагать учебный материал и делать это без ошибок); |
| Воспитательные: | | <ul style="list-style-type: none"> • готовность к творческой деятельности (проявление творческого подхода к |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Создать условия для развития личности ее нравственных, интеллектуальных духовных и физических качеств. | Создание среды развития, в которой ребенок, подросток является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками. | раскрытию материала, догадливости, сообразительности) |
| Развить экологическую культуру обучающихся. Сформировать такие качества личности как лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, мужество, самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, ответственность, трудолюбие. Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей. Сформировать дружеские Взаимоотношения | Бережное отношение обучающихся к природе. Разностороннее развитие личности воспитанника. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие. Умение и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь. Формирование гражданско-патриотического сознания, которое включает в себя такие понятия, как любовь к Родине, уважение к героическому прошлому, истории своего народа, его культуре, традициям. Усвоение обучающимися правил дружеских отношений, проявление нравственных норм в различных ситуациях | |

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;
- учащиеся должны выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки.

Метапредметные результаты:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

Обучающиеся будут знать:

- основные приемы работы со специальным снаряжением;
- способы и специфику лазания на сложных трассах.

Обучающиеся будут уметь:

- применять основные приемы работы со специальным снаряжением скалолазов;
- грамотно преодолевать скалолазные трассы;
 - пользоваться основным альпинистским снаряжением (ледовыми инструментами);

- выполнять специальные упражнения скалолазов и преодолевать трассу до конца.

Обучающиеся приобретут навыки:

- преодоления скалолазных трасс повышенной сложности;
- преодоления ледовой трассы;
- работы со специальным снаряжением;
 - всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

Личностные результаты по направлениям:

1) Формирование и развитие физических способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:

- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазания, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.

2) Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

3) Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровье сберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

Содержания программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по альпинизму и скалолазанию включает в себя следующие модули:

Ознакомительный модуль «Скалолазание»

Модуль включает в себя спортивно - игровые технологии по скалолазанию, направлен на первичное ознакомление и мотивацию детей к занятиям активной деятельностью. Модуль реализуется по договорам о сотрудничестве с ОУ.

Модуль «Скалолазание для детей (базовый уровень)»

Модуль рассчитан на детей 6-8 лет, которые прошли обучение по ДООП «Скалолазание КИДС» либо могут преодолевать «траверс» на скалодроме до самого конца. Большее количество часов и нагрузок. Каждый ребенок к окончанию обучения должен уметь преодолевать трассу до конца.

Модуль «Скалолазание (базовый уровень)»

Обучение детей и подростков старше 8 лет базовыми навыкам скалолазания. Учащиеся данного модуля должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов (Приложение 1). Тренировки направлены на улучшение выносливости, техники лазания и скоростных качеств.

Модуль «Ледолазание (базовый уровень)»

Занятия по ледолазанию для всех желающих попробовать себя в этой спортивной дисциплине. Подъем вверх по вертикальному льду 8 м.

Модуль «Скалолазание (продвинутый уровень)»

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, область. Учащиеся данного модуля должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов (Приложение 1).

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст

| /п | Модуль | Оптимальная/ максимальная наполняемость в группе (чел.) | Возраст (лет) | Количество учебных недель | Количество учебных часов в неделю | Общее количество часов в год |
|----|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| | Ознакомительный модуль «Скалолазание» | 8-10 | 4-14 | 5 | 2 | 10 |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------------------------|------|-------|----|---|-----|
| | Модуль «Скалолазание для детей» | 8-10 | 6-8 | 36 | 3 | 108 |
| | Модуль «Скалолазание (базовый уровень)» | 8-10 | 8-16 | 36 | 4 | 144 |
| | Модуль «Ледолазание (базовый уровень)» | 8-10 | от 10 | 12 | 4 | 48 |
| | Модуль «Скалолазание (продвинутый уровень)» | 8-10 | 8-16 | 36 | 6 | 216 |
| | Модуль «Ледолазание (продвинутый уровень)» | 8-10 | от 10 | 12 | 6 | 72 |

Основные формы обучения

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- сдача контрольных нормативов;
- походы, учебно-тренировочные выезды на скальные массивы;
- тренировки на естественном рельефе.

Данная образовательная программа состоит из двух компонентов: теоретических и практических занятий, который включают в себя такие разделы, как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка. Вышеуказанные разделы развивают у обучающихся всестороннее гармоничное развитие физических качеств, выносливости, координационных способностей.

Теоретическая подготовка

Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка

Программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности.

СФП обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы ребенку с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью трасс и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

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

Основные методы обучения

1. Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходит с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходит по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличение физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

2. Общепедагогические методы

Наглядные методы

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

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности

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

Ожидаемые результаты образовательной деятельности

*По окончанию полного курса обучения воспитанники **владеют**:*

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техники в скалолазании;
- теоретические основами подготовки скалолазания;
- умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;

приобретут:

- опыт самореализации;
- опыт выступления в различных видах соревнований;
- опыт судейской и инструкторской работы;
- навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма.

будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

Педагогический контроль

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему выполнения контрольных нормативов, проверочных заданий, а также сдачи очередной аттестации на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и навыков скалолазания.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

| Уровень сложности | Дисциплины модули, разделы | количество академических часов | | | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Стартовый уровень | Скалолазание. Ознакомительный модуль | 10 | 2 | 8 | |
| Базовый уровень | Скалолазание для детей | 108 | 14 | 94 | выполнение контрольных нормативов, проверочные задания |
| | Скалолазание | 144 | 20 | 124 | |
| | Ледолазание | 48 | 2 | 46 | |
| Продвинутый уровень | Скалолазание | 216 | 20 | 196 | |

Вариативные учебные планы образовательной общеразвивающей программы.

После прохождения ознакомительного модуля есть два направления для продолжения обучения. Первый вариант обучаться по направлению вид спорта «скалолазание» и второй вариант - вид спорта «ледолазание». Выбор модуля зависит от физической подготовки, возраста и предпочтений обучающегося.

Учебный план для обучающихся по виду спорта «скалолазание»

| Уровень сложности | дисциплины (модули, разделы) | количество академических часов | | | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------|----------|-------------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Стартовый уровень | Скалолазание. Ознакомительный модуль | 10 | 2 | 8 | |
| Базовый уровень | Скалолазание для детей | 108 | 14 | 94 | выполнение контрольных нормативов |
| | Скалолазание | 144 | 20 | 124 | |
| Продвинутый уровень | Скалолазание | 216 | 20 | 196 | |

Учебный план для обучающихся по виду спорта «ледолазание»

| Уровень сложности | дисциплины (модули, разделы) | количество академических часов | | | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------|----------|-------------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| Стартовый уровень | Скалолазание. Ознакомительный модуль | 10 | 2 | 8 | |
| Базовый уровень | Ледолазание | 48 | 2 | 46 | выполнение контрольных |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

Календарный учебный график

| Уровень сложности | Сроки реализации, кол-во учебных недель в год | кол-во ч/нед | Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин) |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| Стартовый (общекультурный) | 5 недель (с 1 сентября по 31 мая) | 2 | 2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут |
| Базовый «Скалолазание для детей» | 36 недель (с 1 сентября по 31 мая) | 3 часа | 3 занятия в неделю по расписанию по 45 минут |
| Базовый «Скалолазание» | | 4 часа | 2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут |
| Базовый «Ледолазание» | 12 недель (с 1 декабря по 31 марта) | 4 часа | 2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут |
| Продвинутый «Скалолазание» | 36 недель (с 1 сентября по 31 мая) | 6 часов | 3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут |

Ознакомительный модуль «Скалолазание» (Стартовый уровень)

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|-----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка (1 час) | | | | |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | | выполнение контрольных нормативов |
| 2 | Общая физическая подготовка (3 часа) | | | | |
| 2.1 | Выносливость | 1 | | 1 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2. | Сила | 1 | | 1 | |
| 2.3 | Координация | 1 | | 1 | |
| | 3. Техническая подготовка (6 часов) | | | | |
| 3.1 | Техника лазания (объем) | 6 | 1 | 5 | выполнение контрольных нормативов |
| | Итого: | 10 ч | 2 ч | 8 ч | |

Модуль «Скалолазание для детей» (Базовый уровень)

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|---------------|-----------------------------------------------------------|------------------|------------|-------------|-----------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка (5 часов) | | | | |
| 1.1 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 1 | 1 | - | выполнение контрольных нормативов |
| 1.2 | Одежда и обувь для занятия скалолазанием | 1 | 1 | - | |
| 1.3 | Гигиена спортивной тренировки | 1 | 1 | - | |
| 1.4 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | |
| 1.5 | Скалолазное снаряжение | 1 | 1 | - | |
| 2 | Общая физическая подготовка (64 часа) | | | | |
| 2.1 | Выносливость | 11 | 1 | 10 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | Сила | 11 | 1 | 10 | |
| 2.3 | Кардиотренировка | 7 | 1 | 6 | |
| 2.4 | Растяжка. Восстановительная тренировка. | 7 | 1 | 6 | |
| 2.5 | Гибкость | 11 | 1 | 10 | |
| 2.6 | Координация | 17 | 1 | 16 | |
| 3 | Техническая подготовка (39 часов) | | | | |
| 3.1 | Техника лазания (объём) | 29 | 1 | 28 | выполнение контрольных нормативов |
| 3.2 | Способы и средства страховки | 3 | 1 | 2 | |
| 3.3 | Способы передвижения | 7 | 1 | 6 | |
| Итого: | | 108 ч. | 14ч | 94 ч | |

Модуль «Скалолазание» (Базовый уровень)

| п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|----------|------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка (8 часов) | | | | |
| 1.1 | Правила поведения и безопасности на занятиях техника | 1 | 1 | - | выполнение контрольных нормативов |
| 1.2 | Гигиена спортивной тренировки | 1 | 1 | - | |
| 1.3 | Скалолазное снаряжение | 1 | 1 | - | |
| 1.4 | Виды скального рельефа, виды зацеп | 1 | 1 | - | |
| 1.5 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | - | |
| 1.6 | Самоконтроль спортсмена | 1 | 1 | - | |
| 1.7 | Скалолазание в городе Тюмени | 1 | 1 | - | |
| 1.8 | Правила соревнований | 1 | 1 | - | |
| 2 | Общая физическая подготовка (87 часов) | | | | |
| 2.1 | Выносливость | 16 | 1 | 15 | выполнение контрольных нормативов |
| 2.2 | Сила | 16 | 1 | 15 | |
| 2.3 | Кардиотренировка | 16 | 1 | 10 | |
| 2.4 | Растяжка. Восстановительная тренировка | 11 | 1 | 10 | |

| | | | | | |
|--------------|------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------------------------------|
| 2.5 | Координация | 11 | 1 | 10 | нормативов |
| 2.6 | Равновесие | 11 | 1 | 10 | |
| 2.7 | Специальная физическая подготовка | 11 | 1 | 10 | |
| 3 | Техническая подготовка (49 часов) | | | | |
| 3.1 | Техника лазания (объём, скорость, трудность, выносливость) | 36 | 2 | 34 | выполнени е контрольны х нормативов |
| 3.2 | Способы и средства страховки | 3 | 1 | 2 | |
| 3.3 | Способы передвижения по скалодрому | 5 | 1 | 4 | |
| 3.4 | Элементы на технику лазания | 5 | 1 | 4 | |
| ИТОГО | | 144 | 20 | 124 | |

Модуль «Ледолазание (базовый уровень)»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | Форма контроля |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|--------------|-----------------------------------|
| | | теория | практика | |
| 1. Теоретическая подготовка (2 часа) | | | | |
| | 1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 1 | - | выполнение контрольных нормативов |
| | 1.2. Виды ледового рельефа, виды ледовых инструментов | 1 | 4 | |
| 2. Техническая подготовка (46 часов) | | | | |
| | 3.1. Техника лазания (объем) | | 20 | Проверочные задания |
| | 3.2. Способы передвижения по ледодрому | | 12 | |
| | 3.3. Элементы на технику лазания | | 10 | |
| | Итого: | 2 ч | 46 ч | |
| | Всего: | | 48 ч. | |

Модуль «Скалолазание» (Продвинутый уровень)

| п/п | Наименование тем | Количество часов | | Форма контроля |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------------------------------|
| | | Теория | Практика | |
| 1. Теоретическая подготовка (9 ч) | | | | |
| | 1. Скалолазание в городе Тюмени и в России | 1 | - | выполнение контрольных нормативов |
| | 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки | 1 | - | |
| | 3. Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | - | |
| | 4. План тренировочного занятия | 1 | - | |
| | 5. Самоконтроль спортсмена | 1 | - | |
| | 6. Анализ скалолазных трасс | 1 | - | |
| | 7. Восстановительные средства | 1 | - | |
| | 8. Тактические действия в скалолазании | 1 | - | |
| | 9. Правила соревнований | 1 | | |
| 2. Общая физическая подготовка (132 ч) | | | | |
| | 2.1. Выносливость | 1 | 30 | выполнение контрольных нормативов |
| | 2.2. Сила | 1 | 30 | |
| | 2.3. Кардиотренировка | 1 | 15 | выполнение контрольных нормативов |
| | 2.4. Быстрота | 1 | 10 | |
| | 2.5. Растяжка. Восстановительная тренировка | 1 | 10 | |
| | 2.6. Ловкость | 1 | 10 | |
| | 2.7. Специальная физическая подготовка | 1 | 20 | |
| | 3. Техническая подготовка (75 ч) | | | |

| | | | | |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|------------|---------------|-----------------------------------|
| | 3.1. Техника лазания (объем, скорость, трудность, выносливость) | 1 | 60 | выполнение контрольных нормативов |
| | 3.2. Способы и средства страховки | 1 | 1 | |
| | 3.3. Элементы на технику лазания | 1 | 5 | |
| | 3.4. Тактическая подготовка | 1 | 5 | |
| Итого: | | 20ч | 196 ч. | |
| | Всего | | 216 ч | |

Рабочая программа воспитания

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

Воспитательная работа в коллективе обучающихся организована на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом № 8 от 21.05.2024 г. и утвержденной директором.

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

Задачи:

- совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи;
- формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1) Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
- 3) Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
- 4) Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
- 5) Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных

отношений.

6) Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Сквозные подпрограммы воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в учреждении; и в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

Формы и методы воспитательной работы:

- словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

Календарный план воспитательной работы

| п/п | Основные направления | Виды деятельности | Дата | Место проведения | Ответственный |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------|
| 1 | Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи: | <p>Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках.</p> <p>Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - День открытых дверей, - Новогоднее представление - Концерт к 23 февраля - Концерт к 8 марта - Концерт к дню Победы - День защиты детей. <p>-Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</p> <p>Роль семьи в развитии способностей ребёнка</p> <p>Творчество – как отражение внутреннего мира ребёнка.</p> <p>Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка</p> | В течении года | г. Тюмень г. Тюмень | Тренер-преподаватель |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 2 | <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> | <p>Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении.</p> <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «О здоровом образе жизни». - «Правила личной безопасности», - «Табак. Секреты манипуляции». <p>Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение — опасное увлечение».</p> <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику». - «Горькие плоды «сладкой жизни» или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ». - «Зимние угрозы» — правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д. <p>«Правила поведения с подозрительными предметами»</p> <p>«Правила поведения на занятиях»</p> <p>Организация активный отдых в каникулы:</p> <p>Веселые старты — занятия на улице</p> <p>Совместные спортивные мероприятия (велопрогулки, катание на роликах)</p> <p>Дружеские соревнования с другими студиями ДТиС «Пионер»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) | <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал (январь, апрель)</p> <p>1 раз в квартал</p> | <p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p> | <p>Тренер-преподаватель</p> |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|

| | | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|----------------------|
| | | Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения | | | |
| . | Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности: | -Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». -Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета». «Действие при обнаружении подозрительного предмета» Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности» - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде. | 1 раз в квартал | ДТиС «Пионер» | Тренер-преподаватель |
| . | Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений. | Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания | В течение учебного года | ДТиС «Пионер» | Тренер-преподаватель |

| | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------|
| | <p>Организация экскурсий, обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу.</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p> <p>Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ;</p> <p>Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей;</p> <p>Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенций, общей культуры, гражданско-патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества (фестиваль туризма «Лес»)</p> | | | и привлеченные специалисты |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------|

| | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------------------------------------|
| 5. | <p>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</p> | <p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности</p> <p>Беседы:</p> <p>«Правила безопасности в сети интернет».</p> <p>«Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка»</p> <p>«Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?»</p> <p>«Дети и современное интернет-пространство»</p> <p>«Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»;</p> <p>«Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры;</p> <p>«Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий»</p> <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> | 1 раз в квартал | ДТиС «Пионер» | Тренер-преподаватель и привлеченные специалисты |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------------------------------------|

| | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|
| 6. | Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация. | <p>Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер».</p> <p>Посещение творческих конкурсов и фестивалей</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) <p>«Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях»</p> <p>«Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»</p> | <p>По графику проведения</p> <p>1 раз в квартал</p> | ДТиС «Пионер» | Тренер-преподаватель |
| 7. | Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса | <p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников.</p> <p>Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета.</p> <p>Организация работы родительского комитета.</p> <p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания:</p> | <p>По необходимости</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Январь</p> <p>По необходимости</p> | ДТиС «Пионер» | Тренер-преподаватель |

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

| | | | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|--|
| | <p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). - «Признаки употребления психотропных веществ подростком» - «Формирование положительной самооценки ребенка – важная составляющая семейного воспитания». <p>Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (концерты, фестивали, выставки).</p> <p>Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.</p> | <p>В течение учебного года</p> <p>Декабрь, май</p> | <p>ДТиС «Пионер»</p> | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|--|

Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

Формы аттестации

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

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

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

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

Формы проведения контроля определены в соответствии с учебным планом.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

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

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

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

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

**Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

(Наименование программы)

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

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

Педагог _____ / _____

*Продолжить обучение на данном уровне

* Перевести на следующий уровень обучения

** Допустить к итоговой аттестации (для тех, кто получает свидетельство)

**Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

Коллектив:

Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

Дисциплина

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

Педагог _____ / _____

Член аттестационной комиссии _____ / _____

* Выдать свидетельство установленного образца

Оценочные материалы

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

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

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная и итоговая аттестация* в форме выполнения контрольных нормативов (Таблица 2).

Аттестация обучающихся проводится два раза в течение учебного года: в декабре по итогам полугодия — промежуточная, и в мае по итогам года итоговая аттестация.

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

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл Средний - 3 балла Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 1) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Таблица 1

| Уровни | Баллы |
|----------------------------------------------------|-------|
| По трем критериям (тестовым упражнениям) | |
| Низкий | 3-5 |
| Средний | 7-10 |
| Высокий | 11-15 |
| По четырем критериям (тестовым упражнениям) | |
| Низкий | 4-6 |
| Средний | 10-14 |
| Высокий | 18-20 |

На основе текущего контроля и результатов аттестации, обучающихся реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных

результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план и/или программа индивидуального сопровождения.

Неудовлетворительный уровень достижения предметных результатов обучающимися признаются академической задолженностью. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, не переводятся на следующий год обучения.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим успешно окончившим каждый модуль базового уровня программы.

Выдаче свидетельства предшествует итоговая аттестация – добровольное подтверждение уровня достигнутых предметных результатов (теоретической и практической подготовки).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в виде сдачи нормативов по общей физической подготовки и специальной физической подготовке (Таблица 2).

Контрольные нормативы по возрастным группам

Таблица 2

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию по программе «Скалолазание для детей» (базовый уровень)

| | Планка на прямых руках | Приседания (60 сек.) | Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.) | Отжимания (60 сек.) |
|---------|------------------------|----------------------|---------------------------------------------|---------------------|
| Высокий | 60 | 30 | 20 | 10 |
| Средний | 50 | 25 | 18 | 8 |
| Низкий | 40 | 20 | 15 | 5 |

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию по программе «Скалолазание» (базовый уровень)

| | Планка на прямых руках | Приседания (60 сек.) | Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.) | Отжимания (60 сек.) |
|---------|------------------------|----------------------|---------------------------------------------|---------------------|
| Высокий | 90 | 40 | 30 | 16 |
| Средний | 80 | 35 | 25 | 12 |
| Низкий | 60 | 25 | 20 | 8 |

Нормативные требования по подготовленности обучающихся по скалолазанию по программе «Скалолазание» (продвинутый уровень)

| | Планка на прямых руках | Приседания (60 сек.) | Подъём туловища из положения лёжа (60 сек.) | Отжимания (60 сек.) |
|---------|------------------------|----------------------|---------------------------------------------|---------------------|
| Высокий | 120 | 45 | 35 | 18 |
| Средний | 90 | 35 | 30 | 14 |
| Низкий | 60 | 25 | 25 | 10 |

Показатели уровня достижения личностных результатов

| Уровни освоения | Развитие творческих способностей | Критерии | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Воспитание гражданственности, патриотизм, нравственных чувств и убеждений, формирование общей культуры обучающихся | Воспитание социальной ответственности и компетентности, развитие самосознания и самоопределения, готовность профессиональному выбору | Воспитание культуры здорового образа жизни |
| Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помочь Низкий. | Участие в конкурсах, олимпиадах. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах | Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей | Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов. | Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма. Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций. Способность |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Качество проявляется редко. | деятельности, выражать себя. | умение | своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны. | Сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно- трудовых проектов. | самостоятельно следить за своим внешним видом. Отсутствие вредных привычек, представляющих угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей |
|-----------------------------|------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Методические материалы

Темы для теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

2. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме.

4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви.

5. Гигиена, режим дня.

Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

7. Скалолазное снаряжение

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы.

8. Самоконтроль спортсмена.

Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Общая физическая подготовка

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить учащихся воспитывать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения:

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

- для мышц рук (примеры упражнений):

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

- **для мышц ног** (примеры упражнений):

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

- **для мышц брюшного пресса** (примеры упражнений):

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

- **для мышц спины** (примеры упражнений):

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

- **для всех групп мышц** (примеры упражнений):

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

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

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

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

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

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

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

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

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

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

В теоретическом блоке, изучаются темы: Выносливость как физическое

качество человека. Средства воспитания выносливости.

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

Примерные упражнения:

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стремиться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.
- 6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.
- 7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед, не сгибая спину.
- 8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

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

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

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на пальцевом тренажере.

Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на

зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как, можно дольше не становясь на пол.

Внимание! упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые ледолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

2. Упражнения на турнике.

1. *Вис.* Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

2. *Вис в блоке.* Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

3. *Перекаты ("Крокодильчик").* Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

4. Выход на две руки над перекладиной. *"Выход силой".*

5. *Медленное подтягивание.* Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться" не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно.

3. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.

а) И.П.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

б) Подтягивания из виса со сменой темпа.

- в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.
- г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

4. Упражнения на рукоходе.

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на его спортивной площадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения.

- а) подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)
- б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватами и длиной перехватов.

Техническая подготовка

Техника лазания:

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

Техника работы рук начинается с обучения:

- 1) Скрестным движениям рук.

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

- 2) Смены рук на зацепке.

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

- 3) Хватов руками:

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

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

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

(одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

Основные приёмы:

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

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

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

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

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

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

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.

Техника страховки:

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

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

В теоретическом блоке, изучаются темы: Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Соревновательная деятельность

Данная деятельность подразумевает собой участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы.

Основные задачи, решаемые соревновательной подготовкой:

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей;
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине,

- в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. (Приложение 1, инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине скалолазание проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с приложением 1 инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях; по дисциплине скалолазание.

Условия реализации программы

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

Кадровое обеспечение.

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. В соответствии с профессиональным стандартом к должности «педагог дополнительного образования» предъявляются следующие требования к образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационное обеспечение:

-видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);
-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);
-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);
-интернет.

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио- и видеоаппаратура, компьютер с возможностью выхода в интернет.

Перечень оборудования, используемого для реализации программы

| Наименование | Кол-во |
|-------------------------------------------------|--------|
| скалодром | 1 |
| ледодром | 1 |
| страховочная система | 12 |
| карабин с муфтой | 12 |
| страховочное устройство | 6 |
| зацепы с болтами и шайбами | 200 |
| стационарное оборудование для верхней страховки | 8 |
| веревки страховочные | 8 |
| оттяжки с карабинами | 12 |
| гимнастические маты | 8 |
| турники | 4 |
| гантели, штанги, блины, тренажёры | 10 |
| мячи с утяжелением | 2 |
| утяжелители для ног и рук | 4 |

| | |
|-------------------------------|----|
| эспандеры | 4 |
| скакалки | 8 |
| гимнастические кольца, канат | 2 |
| кубики для тренировки баланса | 20 |

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

- 1) скальные туфли;
- 2) мешок для магнезии;
- 3) магнезия (жидкая);
- 4) секундомер;
- 5) кроссовки, спортивная одежда;
- 6) страховочная система.

Список литературы

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978. -70с.
2. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и «Физ. культура». / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна — М.: Просвещение, 1988. -224 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
4. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995. - 68с.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. — 464с.
7. Подгорбунских З.С., Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГГТУ-УПИ, 2000.
8. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко - М.: Физическая культура, 2005. — 544с.
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543
11. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). / Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова- М.: СПбГУ, 1999. - 50с.
13. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков — М.: СПбГУ, 2000. -106с.

14. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. / А.В. Пахомова — М.: СП, 2005. -156с.
 15. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987. -255с.
- Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 184с.

Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Безопасность для скалолаза. [Электронный ресурс]. 2016. — URL: <http://www.fitfit.ru/zhurnal/napravleniya/bezopasnost-dlya-skalolaza-5697-article.html>
 2. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее! [Электронный ресурс]. — URL: http://proextrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL..
 3. Спортивное скалолазание. [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.rusclimbing.ru>.
 5. Альпинизм. [Электронный ресурс] - URL: <https://alpfederation.ru/>
 6. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>
- Блог о скалолазании. [Электронный ресурс] - URL: <https://www.rock-climbing.ru/blog>

Приложение 1

Инструкция 1 по технике безопасности для обучающихся ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

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

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

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.игр;
- Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

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

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

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

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

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

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

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

На территории образовательного учреждения:

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

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

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

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

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

учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

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

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

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

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

помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоленты;
- подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

2. Причины, служащие поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

3. Действия:

- не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!

• воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;

• немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;

• зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;

• по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).

4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:

• убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;

• по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);

• немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;

• необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.

Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

Инструктаж по технике безопасности на скалодроме (непосредственно перед занятием по дисциплинам):

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты — ВНИЗ.

2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.

3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).

4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий "хвостик".
5. Страховочная система должна быть надета правильно, лямки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания убедись в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получи подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом ЕЩЕ РАЗ УБЕДИСЬ, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки ЗАПРЕЩАЕТСЯ ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плеваться. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей.

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

Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. Так же, в проведении мероприятий участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.