



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

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное ледолазание»**

Возраст обучающихся: от 8 до 16 лет

Нормативный срок освоения программы: 2 года

Авторы-составители:

Котова А.А., методист,

Лиханов Н.С., тренер-преподаватель

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

Тюмень, 2025

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Паспорт программы.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	5
1.3. Цель и задачи, планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы.....	11

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Учебный план.....	18
2.2. Календарный учебный график.....	19
2.3. Рабочая программа воспитания.....	20
2.4. Календарный план воспитательной работы.....	21
2.5. Формы аттестации.....	27
2.6. Оценочные материалы.....	28
2.7. Методические материалы.....	33
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	33
2.9. Условия реализации программы.....	34
Список литературы.....	36
Приложения	37

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ледолазание» физкультурно-спортивной направленности содержит два уровня:

- стартовый, в объеме 144 часа, периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час составляет 45 минут;

- продвинутый, в объеме 216 часов, периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, 1 академический час составляет 45 минут.

Каждый уровень направлен на освоение определенных навыков и спортивных качеств для занятий ледолазанием. Обучающиеся должны выбрать уровень, соответствующий возрасту и уровню физической подготовки. Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим всю программу.

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	Стартовый уровень предназначен для детей, решивших заниматься ледолазанием. На данном этапе они будут знакомиться с данным видом спорта и плавно постигать азы ледолазания. Цель этапа: привить детям любовь к занятиям спортом и дать им начальные знания для занятий ледолазанием. На стартовый уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.	Мелкогрупповая от 6 человек. Группы формируются по возрастному принципу	1 год (36 учебных недель)	8-16 лет

	<p>Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики ледолазания. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать способы страховки и овладеть верхней страховкой (с помощью взрослого). В группе с разновозрастным составом, учебная нагрузка и задания адаптируются под возрастные особенности обучающихся</p>			
Базовый	<p>Для обучения на базовом уровне программы обучающиеся должны преодолевать трассы до самого верха.</p> <p>Цель базового уровня дать большее количество специальной нагрузки, чтобы в должной мере развить выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить психологически и тактически, обучить углубленным (продвинутым) навыкам альпинизма.</p> <p>В группе с разновозрастным</p>	<p>Мелкогрупповая от 6 человек.</p> <p>Группы формируются по возрастному принципу</p>	<p>1 год (36 учебных недель)</p>	<p>от 9 лет и старше.</p> <p>Обучающиеся, выпускники в возрасте до 23 лет, состоящие в РБДТДиМ ТО, продолжающие заниматься по профилю соответствующ его достижения</p>

	<p>составом, учебная нагрузка и задания адаптируются под возрастные особенности обучающихся.</p> <p>На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют обучающиеся - город, область.</p> <p>В конце учебного года обучающиеся должны выполнять контрольные нормативы</p>			
--	---	--	--	--

1.2. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее по тексту — Программа), физкультурно-спортивной направленности 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 общеразвивающих 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 общеразвивающих 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».

Объем программы на стартовом уровне составляет 144 часа, на базовом - 216 академических часов.

Нормативный срок освоения программы: 1 год.

На стартовом уровне дисциплина включает в себя проведение занятий на улице в формате общей физической подготовки, специальной физической подготовки и тренировок на ледодроме. Занятия направлены на физическое развитие обучающихся: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Воспитанники преодолевают препятствия различной сложности, осваивая азы ледолазания 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. С целью успешного освоения дисциплины педагог применяет различные методы организации и проведения занятий. Основную роль в успешности изучения дисциплины играет желание обучающихся и их физическое развитие. *Промежуточная аттестация* по итогам I полугодия проводится в форме контрольных занятий, по итогам года, обучающиеся сдают контрольные нормативы, в соответствии с которыми могут быть переведены на следующий уровень обучения.

Стартовый уровень

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики ледолазания. Соревнования проводятся внутри группы по общей физической подготовке в течение года, а в конце года

- в лазании на тренажере по простым (облегченным) трассам. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать способы страховки и овладеть верхней страховкой (с помощью взрослого).

Базовый уровень

В группе базового уровня основной задачей является повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, улучшение техники лазанья. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования в объединении проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Обучающиеся 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 обучающиеся - город, область.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности, уметь использовать на учебном занятии как отдельные упражнения специальные физической подготовки, так и их комплексы, уметь составлять план тренировочного занятия, уметь анализировать ледолазные трассы и свои действия на трассе.

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

Ледолазание — вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма и является одной из его техник. Однако, цель ледолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс.

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

Занятия ледолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. 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.

Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что она отражает 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 и могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья. Данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта. А также способствуют укреплению здоровья учащихся, за счет проведения тренировочного процесса на открытом воздухе.

Новизна, особенности программы.

Ледолазание - достаточно молодой и развивающийся вид спорта. В программе воспитание, развитие и обучение представлены комплексно. Большое внимание уделяется физическому развитию воспитанников, а также учитываются возрастные особенности обучающихся. Возрастная категория – от 8 лет и старше. Работа с обучающимися организована с вовлечением в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квизах, квестах, геокешинге). Для обучающихся старше 16 лет предусмотрено вовлечение в деятельность по организации спортивных соревнований по альпинизму (ледолазанию) и судейской деятельности в качестве волонтеров (вне сетки часов).

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

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 изменившиеся условия образовательной деятельности.

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

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

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

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

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

1.3. Цели и задачи программы, планируемые результаты

Цель программы - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий ледолазанием и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников и с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи.

1. Обучающие:

- приобретение знаний в области альпинизма;
- изучение истории ледолазания;
- приобретение технических навыков;
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

2. Развивающие:

- развитие творческого мышления детей;
- развитие эмоциональности и коммуникативности;
- развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

3. Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

4. Творческие:

- раскрытие индивидуальности ребенка и его потенциальных возможностей;
- обучение творческому подходу к преодолению трасс.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы обучающимися, являются критерии определения оценки качества образовательной области программы.

Предметные результаты по уровням:

- в процессе занятий по программе обучающиеся должны уметь применять приобретенные навыки для преодоления ледолазных трасс;
- обучающиеся должны выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности, знать и уметь выполнять специальные упражнения ледолазов и упражнения общей физической подготовки.

Метапредметные результаты:

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

В результате освоения программы, **обучающиеся будут знать:**

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

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться основным альпинистским снаряжением (ледовыми инструментами);
- применять основные приемы работы со специальным альпинистским

снаряжением;

- грамотно преодолевать трассы;
- выполнять специальные упражнения и преодолевать трассу до конца.

Обучающиеся приобретут навыки:

- преодоления трасс на трудность 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 обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:

- ценностное отношение к спорту;
- понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, 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 социуму;
- 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 здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

1.4. Содержание программы

Программа включает в себя следующие *дисциплины*:

Стартовый уровень включает в себя обучение начальным навыкам ледолазания. На стартовом уровне дисциплина предполагает проведение занятий на улице в формате общей физической подготовки, специальной

физической подготовки и тренировок на ледодроме. Занятия направлены на физическое развитие обучающихся: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Обучающиеся преодолевают препятствия различной сложности, осваивая азы ледолазания и развивая свое тело. Нагрузки подбираются индивидуально. Воспитанники сами выбирают маршрут, учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление улучшая при этом свою реакцию, решительность и целеустремленность. С целью успешного освоения дисциплины педагог применяет различные методы организации и проведения занятий. Основную роль в успешности изучения дисциплины играет желание обучающихся и их физическое развитие. Для детей в возрасте от 8 до 16 лет.

Базовый уровень. В группе базового уровня основной задачей является повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, улучшение техники лазанья. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования в объединении проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Тренировки направлены на улучшение выносливости обучающихся, техники лазания и скоростных качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст

№ п/п	Модуль/ Дисциплина	Оптимальная/ максимальная наполняе-мост ть в группе (чел.)	Возраст (лет)	Количество о учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Общее кол-во часов в год
1	Стартовый уровень	от 7 чел.	8-16	36	4	144
2	Базовый уровень	от 7 чел.	от 9 и старше	36	6	216

Основные формы обучения

- практические и теоретические учебные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- сдача контрольных нормативов;
- тренировки на естественном рельефе.

Теоретический материал подается 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.

Программный материал представлен 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.

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

Ожидаемые результаты образовательной деятельности

По окончании полного курса обучения воспитанники

овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;
- основами техники в ледолазании;
- теоретическими основами подготовки ледолазания;
- 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 контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, а также сдачи очередной аттестации на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и заданий по теории.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) ледолазов в виде педагогического наблюдения, выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке ледолаза.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

Уровень сложности	Дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Стартовый уровень	Теоретическая подготовка	7	7	-	Опрос, выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
	Общая физическая подготовка (ОФП)	69	5	64	
	Техническая подготовка	68	8	60	
	ИТОГО	144	20	124	
Базовый уровень	Теоретическая подготовка	5	5	-	выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение
	Общая физическая	96	8	88	
	Техническая подготовка	115	7	108	
	ИТОГО	216	20	196	

2.2. 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 уровень	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Базовый уровень	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут

Содержание учебного плана

Стартовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория (7 ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Виды рельефа, виды зацеп.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (5 ч.) Понятие общей физической подготовки (ОФП). Функции ОФП. Сила

как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости. Координационные способности. Понятие ловкости. Что такое восстановительная тренировка.

Практика (64 ч.) Развитие физической формы: силы, выносливости. 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.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория (8ч.) Виды страховки. Значение само страховки. Техника безопасности при свободном лазании (боулдеринг). Техника безопасности при лазании с нижней страховкой. Краткая характеристика техники лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Техника лазания. Способы и средства страховки. Тактические действия в скалолазании. Правила соревнований, их организация и проведение. Использование специального снаряжения

Практика (60 ч.) первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног), способы и средства страховки, использование специального снаряжения.

Базовый уровень

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория (5ч.) Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Гигиена спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Виды рельефа, виды зацеп.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (8ч.) Средства общефизической подготовки, общеподготовительные упражнения, Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека, средства воспитания выносливости – общая выносливость, силовая выносливость. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.

Практика (88 ч.)

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

- для мышц рук (сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа - отжимание и т.д);
- для мышц ног (приседание, приседание на одну ногу, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук);
- 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) исх.п. - лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
 - 4) исх.п. - лёжа на спине, поднимание туловища;
- для мышц спины (исх.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.

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

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

Выносливость 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.

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.).

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.

Раздел. 3 Техническая подготовка

Теория (7 ч.) Характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Разновидности рельефа – естественный, искусственный. Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.

Практика (108 ч.)

Техника лазания (основные приемы):

Техника работы рук - скрестные движения рук, смена ледового инструмента на зацепе, подхват «тяга», с заклиниванием ледового инструмента, откидка.

Техника работы ног - забивка ног в тренировочную поверхность, скручивание.

1. Лазание с верхней страховкой - срывы, лазание траверсом, спуск лазанием.
2. Передвижения траверсом - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения по «плашкодрому» для отработки лазания на скорость.
4. Передвижение по льду (вертикальный рельеф).

Техника страховки:

- обучение узла «восьмерка»;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- отработка лазания с нижней страховкой – правильное вщёлкивание оттяжек последовательность прощёлкивания, страховка с «гри-гри», «корзинка»;
- правильное падение при срыве.

2.3. 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.

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).

2.4. Календарный план воспитательной работы

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

№ 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. 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 - Областное физкультурно-спортивное мероприятие «Тюменская тропа» - Фестиваль туристско-краеведческой направленности «ЛЕС» - Чемпионат и Первенство города по скалолазанию - Чемпионат и Первенство Тюменской области по альпинизму и скалолазанию - Чемпионат и Первенство России по альпинизму - Кубок России по альпинизму - Всероссийские соревнования по альпинизму - городские, областные, межрегиональные, всероссийские фестивали по альпинизму и скалолазанию 	В течении года по графику проведения мероприятий	<p>г. Тюмень</p> <p>Тюменская область</p> <p>г. Тюмень</p> <p>г.Киров г.Анжеро-Судженск г.Томск</p>	Тренер-преподаватель

[illegible]

		<p>студиями ДТиС «Пионер».</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Признаки антисоциального мировоззрения в детском и подростковом возрасте»; - «Роль семейного воспитания в профилактике девиантного поведения» 			психолог
3	<p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности</p>	<p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций»; -«Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета»; -«Действие при обнаружении подозрительного предмета». <p>Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности».</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями):</p> <ul style="list-style-type: none"> -«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»	<p>Тренер-преподаватель</p> <p>психолог</p>

4	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений	<p>Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания. -Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе». -Организация экскурсий, обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу. -Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями). -Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ. -Организация занятий с учетом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей. -Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых 	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	Тренер-преподаватель и привлеченные специалисты
---	---	--	-------------------------	------------------	---

		компетенции, общей культуры, гражданско- патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества			
5	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	<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>	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> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "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>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Тренер-преподаватель</p>
7	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета. 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>По необходимости</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Январь</p> <p>По необходимости</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Тренер-преподаватель</p>

		<p>Родительские собрания:</p> <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». 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	Работа с родителями	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции».</p> <p>Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета.</p> <p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <p>Беседа с родителями «Безопасность</p>	<p>Август</p> <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение учебного года</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Тренер-преподаватель</p>

		<p>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 мастер – классов для родителей обучающихся.</p> <p>Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.</p>			
--	--	--	--	--	--

2.5. 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

2.6. 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 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

Нормативные требования по физической подготовке для перевода обучающихся на очередные уровни подготовки

№	ОФП, СФП	БАЛЛЫ		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на перекладине раз	10 и более / 4 и более	9-8/3-2	7-5/1
2	Отжимание от пола, раз	14 и более / 10 и более	13-11/9-8	10-8/7-6
3	Подъем туловища, лежа на спине, раз	15 и более / 11 и более	14-11 / 10-8	10-8/7-5
4	Вис на	40 и более/25	39-30/24-10	29-10/9-7

	перекладине на двух руках в блоке, сек	и более		
5	Бег на 60 м, сек	11,1 и менее/12 и менее	11,1-12/12,1-13	12,1-14/ 13,1-15
6	Бег на 1км, мин-сек	6.00 и менее / 6.20 и менее	6.01-6.30/6.21-6.50	6.31-6.50/ 6.51-7.10
7	Челночный бег 3х10м, сек	9.8 и менее/ 10 и менее	9,9-10,4/ 10,1-10.5	10,5-11 / 10,6 -11,1
* нормативы в числителе для мальчиков, в знаменателе для девочек				
Специальные навыки				
8	Подтягивание из виса на ледовых инструментах, раз	10 и более / 4 и более	9-8/3-2	7-5/ 1
Избранный вид спорта				
9	Прохождение трассы с учетом категории сложности с нижней страховкой	5с	5б	5а
Спортивное и специальное оборудование				
10	Демонстрация приемов страховки (наличие ошибок)	нет	несущественные	*
* не оценивается. При наличии существенных ошибок требуется дополнительная подготовка и повторная аттестация				
Участие в соревнованиях		Участие в 3-4 соревнованиях		

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 всю программу.

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.

Показатели уровня достижения личностных результатов

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

проявляется редко.	видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.	на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.	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.	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.
--------------------	---	--	---	---

Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/

<p>Высокий. Качество проявляется всегда</p> <p>Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь</p> <p>Низкий. Качество проявляется редко.</p>	<p>Постоянное желание к получению новых знаний, сформировано умение учиться. Стремление к развитию личностных качеств.</p> <p>Способность видеть и ценить прекрасное в природе, быту, труде, спорте, творчестве людей и общественной жизни.</p> <p>Постоянное стремление вносить что — либо новое в личную и общественную деятельность творческого объединения. Умение</p>	<p>Отношение к природе, культуре и традициям страны, как к одним из важнейших ценностей. Чувство гордости за большую и малую Родину. Проявление интереса не только к своей, но и к мировой культуре и истории. Желание оберегать достояние родного края. Самостоятельная организация и проведение социально-значимых дел. Знание и</p>	<p>Соответствие социальным нормам, ответственность за свои действия. Осознает желаемый результат, четко представляет алгоритм действия. Четко представляет и планирует свое будущее.</p> <p>Понимание важности непрерывного образования и самообразования в течение всей жизни. Умение организовать общественный труд. Наличие знаний о различных видах трудовой деятельности, профориентационные</p>	<p>Отношение к своему здоровью как к основной категории общечеловеческих ценностей. Умеет противостоять негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек,</p>
--	--	--	---	---

	<p>привлечь и заинтересовать собственными идеями, мыслями. Наличие творческих достижений (в учебе, труде, художественной или организаторской деятельности). Собственное отношение к произведениям искусства. Объективное оценивание своих возможностей, результатов и достижений. Умение ставить реальные цели и задачи.</p>	<p>соблюдение основных законов и конституционных прав гражданина РФ. Неприятие антигуманных поступков, терпимость и доброжелательность к людям. Гордость за свой коллектив, личный вклад в развитие коллектива. Осознание себя как части общества. Умение выслушивать мнения отдельных учащихся и всего коллектива. Сформированность и проявление основных человеческих ценностей</p>	<p>знания. Знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью. Навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, младшими детьми и взрослыми. Целеустремленность, желание достичь высоких результатов. Проявление настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, способность к преодолению встречающихся препятствий. Проявляет лидерские качества, умеет подчиняться. Стремление к развитию личностных качеств.</p>	<p>зависимости от ПАВ. Сформировано умение соблюдать нормы ЗОЖ. Ответственность и осознанная забота о своем здоровье и здоровье близких, желание находиться в хорошей физической форме. Умение организовать процесс самообразования, творчески и критически работать с информацией из разных источников.</p>
--	--	---	---	--

2.7. Методические материалы

Наименование	Раздел программы
Спортивный олимп ТИУ: от победы к победе / Субботин В.Я.- Тюмень, 2022	Специальная и общая физическая подготовка
Инструктору альпинизма 2 издание переработанное и дополненное. – П.П Захаров Москва «Физкультура и спорт» 2010.	Горная подготовка
Навыки альпинизма курс тренировок Пит Хилл, Стюард Джонсон, Москва ИТ Гринд Фаир пресс 2005г.	Ледовая подготовка
Материально техническое обеспечение походов с учащимися» Учебная программа, ТГИИК, 2006	Участие в походе
Классификатор маршрутов на горные вершины издание шестое переработанное, ФАР Москва 2016	Горная подготовка
Управжнения в системе спортивной подготовки. – настольная книга тренера / Под ред. И.Г. Максименко ООО «Принтлето» 2022.	Специальная и общая физическая подготовка
Скалолазная подготовка Библиотека Спорт-Марафон. – М, 2023.	Скалолазная подготовка

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

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

- для мышц рук (примеры упражнений):

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

- для мышц ног (примеры упражнений):

- приседание;
- приседание на одну ногу;
- выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;

- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):

- подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- и.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;
- и.п. лёжа на спине, поднимание туловища;

- для мышц спины (примеры упражнений):

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

упражнения.

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

- лазание вверх по лёгким трассам;
- 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 скакалке;
- -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. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на

пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

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

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

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

В теоретическом блоке, изучаются темы:

- Гибкость как физическое качество человека.
- Средства и методы воспитания гибкости.

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.

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

Техника лазания.

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) Хватам руками:

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.

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.

Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу.

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

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

3. Передвижение вверх.
4. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
5. Передвижения лазанием вниз.
6. Свободное лазание (лазание без страховки):
 - спуск лазанием.
7. Лазание с верхней страховкой:
 - срывы;
 - лазание траверсом, спуск лазанием.
8. 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

Основной задачей этого раздела является участие обучающихся в соревнованиях внутри учебной группы.

Иные методические материалы

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

Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности:

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

Методы воспитания физических качеств:

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

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 ледолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки ледолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников;
- формирования личного опыта.

2.8. 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. (Инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине ледолазание проводится

промежуточный инструктаж в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях; по дисциплине ледолазание.

2.9. 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, ледолазании);

-интернет.

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия ледолазанием, личное снаряжение для ледолазания, 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) одежда для тренировок на улице;
- 2) специальные перчатки;
- 3) дневник тренировок;
- 4) секундомер;
- 5) кроссовки, спортивная одежда;
- 6) страховочная система.

Список литературы для педагога:

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / 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». [Текст] / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна — М.: Просвещение, 1988.-224 с.
3. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. [Текст] / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995.- 68с.
4. Гарт Хаттинг, Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. Базовое руководство, Переводчик: Ткаченко К - Гранд-Фаир, 2006 г.
5. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт,1989.-.127с.
6. Котова А.А., Спортивное ледолазание: Методические рекомендации – Тюмень, 2019 г. — 41 с.
7. Кузнецов, А.М., Развитие двигательных качеств школьников. [Текст] / А.М. Кузнецов — М.: 2006. — 256с.
8. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. [Текст] / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. — 464с.
9. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. [Текст] / А.М.Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
10. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). [Текст] / Л.П.Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. 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). [Текст] / Л.П.Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543
12. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / 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. [Текст] / Н.Т. Новиков — М.: СПбГУ, 2000.-106с.
14. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В. Пахомова — М.: СП, 2005.-156с.
15. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.-255с.
16. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е., Техника спортивного скалолазания. [Текст]/ З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.
17. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. [Текст] / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков, И.П.Космина - М.: Спорт

Академ-Пресс, 2001. – 184с.

18. Смолина О.Ю., Заморов И.А., Основы скалолазания: Методические рекомендации - Тюмень, 2016. – 48 с.

Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Официальный сайт Международного союза альпинистских ассоциаций (UIAA), раздел Ледолазание (Ice climbing) - URL: <https://www.theuiaa.org/ice-climbing/>
2. Официальный сайт Федерации альпинизма России (ФАР), раздел ледолазание - URL: <http://alpfederation.ru/discipline/ice-climbing/news/>
3. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Ледолазание. Практические и психологические советы. [Электронный ресурс]. – URL: <http://alp.org.ua/?p=90283>
4. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: История развития ледолазания. [Электронный ресурс]. – <http://alp.org.ua/?p=16918>
5. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Техника безопасности. [Электронный ресурс]. – http://alp.org.ua/?page_id=37693
6. Портал о спорте и досуге в горах. Раздел ледолазание URL: https://www.risk.ru/blog/activity/ice_climbing
7. Сайт про экстремальные виды спорта. Статья: Быстрее, выше, сильнее!, URL:http://pro-extrim.com/moutains/rock_climbing#ixzz4NbXBWUXL.
8. Учебник спасателя. Раздел про узлы. [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3M4UXp>
9. Электронная библиотека для скалолазов и альпинистов. URL:<http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm/>

Инструкция 1

Инструкция 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.

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 игр;
- 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 одежде, 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 загромождайте 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 во 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:

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

a. наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;

b. подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;

c. от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

Причины, служащие поводом для опасения:

d. нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

Действия:

e. не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!

f. не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!

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

h. немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;

i. зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;

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

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

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

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

- м. немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - п. 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 ледодроме (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 специальной обуви (кошкботы)
- 4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий "хвостик".
- 5. Обязательно надевать каску, как лезущему, так и страхующему.
- 6. Страховочная система должна быть надета правильно, лямки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**

- 7. 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.
- 8. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
- 9. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
- 10. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
- 11. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
- 12. В случае нарушения внешней оплетки веревки ЗАПРЕЩАЕТСЯ ее дальнейшая эксплуатация.
- 13. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
- 14. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.
- 15. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
- 16. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
- 17. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован ледодром.
- 18. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей.

Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. UnionInternationaledesAssociationsd'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 мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и ледолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.