



ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»
РЕГИОНАЛЬНЫЙ МОДЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Челюскинцев ул., д. 46, г. Тюмень, 625000, тел./факс: (3452) 68-93-91, e-mail: info@pioner72.ru, сайт: pioner72.ru
ОКПО 84671768, ОГРН 1077203065587, ИНН/КПП 7204119286/720301001

«Утверждаю»
и.о. директора ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Ю.М. Муратова
« 30 » 08 2018



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по скалолазанию (адаптированная)**

Образовательная программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:
Смолина О.Ю., педагог-организатор
1 квалификационной категории;
Котова А.А., методист

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Тюмень, 2018

Содержание

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Паспорт программы..... | 3 |
| 2. | Пояснительная записка..... | 4 |
| 3. | Учебный план..... | 9 |
| 4. | Методические материалы..... | 10 |
| 4.1. | Содержание учебного материала..... | 10 |
| 4.2. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы..... | 16 |
| 4.3. | Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана..... | 22 |
| 5. | Оценочные материалы. Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся..... | 24 |
| 6. | Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы..... | 29 |
| 6.1. | Перечень оборудования, используемого для реализации программы..... | 29 |
| 6.2. | Перечень методических пособий и дидактических средств..... | 30 |
| 6.3. | Список литературы для педагога..... | 30 |
| 6.4. | Перечень полезных интернет-ссылок..... | 31 |
| 6.5. | Перечень расходных материалов, учебно-методических пособий и личного имущества, которое необходимо приобрести обучающимся..... | 31 |

1. Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию (адаптированной)

| Уровень сложности | Описание уровня, планируемых результатов освоения программы | Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп | Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня) | Возраст обучающихся, адресат деятельности |
|----------------------------|---|---|--|---|
| Стартовый (общекультурный) | <p>Занятия адаптивным скалолазанием помогут развить у детей новые двигательные навыки, помочь в социальной адаптации. К каждому обучающемуся применяется индивидуальный подход, учитываются физические и психологические особенности воспитанника. Занятия проходят в небольших группах до 6 человек. Обязательно присутствие во время занятий родителей, опекунов, законных представителей.</p> <p>Основное внимание на занятиях уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники и элементов лазания, формированию образа существующей практики скалолазания.</p> | <p align="center"><i>Мелкогрупповая до 6 человек, по возрастному принципу</i></p> | <p align="center">1 год (36 учебных недель)</p> | <p align="center">8-16 лет</p> <p align="center">Дети с ОВЗ, которым рекомендовано заниматься спортом</p> |

Программа носит ознакомительный характер, реализуется в объеме 72 ак.ч., направлена на знакомство с адаптивным скалолазанием, освоение азов лазания, мотивацию к дальнейшему обучению и участию в соревнованиях. По окончании программы проводится сдача контрольных нормативов.

2. Пояснительная записка

1. **Тип программы** – адаптированная
2. **Направленность программы** – физкультурно-спортивная
3. **По цели обучения** – развивающая познавательные и физические способности, способствующая социальной адаптации
4. **По образовательной области** – спортивная
5. **По уровню усвоения** – общеразвивающая
6. **По форме организации** – групповая
7. **По возрастным особенностям воспитанников** – ориентирована на детей от 8 до 16 лет с ОВЗ
8. **По срокам реализации** – долгосрочная
9. **По продолжительности освоения** – 72 часа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по адаптивному скалолазанию (параклаймбингу) для детей с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Приказа Минобрнауки России от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 29 марта 2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26: «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; Устава ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер».

Актуальность

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

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

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию таких черт

характера как мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. 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.

Адаптивное скалолазание, известное в мире как *paraclimbing* (параクライмбинг) ориентировано на людей с ограниченными возможностями здоровья. Это не только вид спорта, но и метод реабилитации, не только физическая нагрузка, где работают все группы мышц, но и тест на координацию движений и логическое мышление. Еще один плюс в том, что большинство людей с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к разным нозологическим группам, не имеет противопоказаний к этому виду спорта. Заниматься адаптивным скалолазанием могут взрослые и дети, не имеющие слуха и зрения, с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич) и артритом, с повреждениями позвоночника и мышечной дистонией, и те, у кого ампутированы конечности (занятия возможны даже при отсутствии двух нижних конечностей).

По параклаймбингу проводятся международные соревнования, в числе которых чемпионаты мира (с 2011 года). Дважды проходили подобные чемпионаты в России. И это при том, что в нашей стране адаптивное скалолазание пока не зарегистрировано как официальный вид спорта, хотя в этом направлении ведется активная работа. При федерации скалолазания России (ФСР) создана комиссия по спортивному скалолазанию среди спортсменов с ограниченными физическими возможностями, председателем которой с 2012 года является Михаил Сапаров.

Цель программы

Содействие всестороннему, гармоничному развитию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и их социальной реабилитации посредством занятий скалолазанием, выявление одаренных воспитанников из общего числа занимающихся с помощью индивидуального подхода к каждому из них и оказание помощи для получения высоких результатов в соревнованиях на региональном, российском и международном уровнях.

Задачи программы

Образовательные:

1) Удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

2) достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;

3) овладение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

Развивающие:

4) формирование образа здоровой жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через систематические занятия скалолазанием;

5) укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

6) развитие у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных (кондиционных и координационных) способностей и обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Воспитательные:

7) воспитание у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уровня потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

10) привитие обучающимся с ограниченными возможностями здоровья основных гигиенических навыков.

Основные формы обучения

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

Теоретическая подготовка

Теоретический материал подается обучающимся 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 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).

Особенности содержания программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по параклаймбингу (адаптивному скалолазанию) предлагает занятия для детей с ограниченными возможностями здоровья с различными заболеваниями, например, с нарушением слуха, с РАС (расстройство аутистического спектра), с ДЦП (детский церебральный паралич) и др.

Занятия на скалодроме благотворно влияют на всех обучающихся без исключения. Большинство людей с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к разным нозологическим группам, не имеют противопоказаний к занятиям параклаймбингом.

Благодаря занятиям адаптивным скалолазанием дети с нарушением слуха становятся более внимательными, сконцентрированными. Ожидая задания от тренера, учатся терпению, взаимовыручке.

На занятиях тренер использует лазерную указку для привлечения внимания детей и показа зацепов на скалодроме. На тренировках используются преимущественно наглядные методы обучения.

Участвуя в соревнованиях по параклаймбингу внутри группы, обучающиеся приобретают лидерские качества, учатся принимать победы и поражения, поддерживать друг друга, показывают свои достижения в обучении.

Занятия параклаймбингом с детьми с РАС (расстройство аутистического спектра) благотворно влияют на их умственное развитие. Выполняя различные комбинации и элементы движений на скалодроме, обучающиеся учатся мыслить иначе, находить свои варианты прохождения трассы.

На занятиях воспитанников страхуют их родители, законные представители, опекуны. Таким образом, участвуя в процессе физической подготовки и обеспечивая безопасность на занятиях, родители получают возможность улучшить свои взаимоотношения с детьми.

Многие специалисты рекомендуют занятия скалолазанием для детей с ДЦП (детский церебральный паралич) вместо ЛФК, т.к. физическая нагрузка, элементы лазания, упражнения благотворно влияют на состояние и развитие мышечной системы организма, физическое состояние детей.

На занятиях тренеру помогают инструкторы-методисты и родители, т.к. самостоятельно передвигаться с таким диагнозом могут немногие.

На занятиях в каждой из групп в первый год обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. К каждому обучающемуся подбирается индивидуальный подход, учитывается особенность развития ребенка. Занятия проходят в небольших группах до 6 человек. Обязательно присутствие на занятиях родителей, опекунов, законных представителей.

Основное внимание на занятиях уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники и элементов лазания, формированию образа существующей практики скалолазания.

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 обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать способы страховки, названия рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки.

Основные методы обучения

1. Специфические методы:

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- 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 изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

2. Общепедагогические методы:

Наглядные методы:

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

Словесные методы:

- объяснение;
- беседа;
- постановка задачи;
- разбор, комментарии и замечания;
- распоряжения, команды, указания.

Общие принципы педагогической деятельности

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

Ожидаемые результаты образовательной деятельности

*По окончании полного курса обучения воспитанники с ограниченными возможностями здоровья **овладеют**:*

- основами техники в скалолазании;
- теоретическими основами подготовки скалолазания;
- умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;

приобретут:

- опыт социализации;
- 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.

3. Учебный план

| Уровень сложности и | дисциплины (модули, разделы) | количество академических часов | | | Формы промежуточной (итоговой) аттестации |
|---------------------|------------------------------|--------------------------------|--------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| Стартовый уровень | Параклаймбинг | 72 | 14 | 58 | тестирование, анкетирование, опрос, выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение, анализ достижений |

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | Форма контроля |
|--|---|------------------|-------------|---|
| | | теория | практика | |
| 1. Теоретическая подготовка (4 часа) | | | | |
| | 1.1.Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 1 | - | Беседы, анкетирование/ письменный, устный опрос |
| | 1.2.Гигиена спортивной тренировки | 1 | - | |
| | 1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | - | |
| | 1.4. Виды скального рельефа, виды зацепов | 1 | - | |
| 2. Общая физическая подготовка (47 часов) | | | | |
| | 2.1.Выносливость | 1 | 10 | Тестирование ежемесячно |
| | 2.2.Сила | 1 | 10 | |
| | 2.4.Растяжка. Восстановительная тренировка. | 1 | 4 | |
| | 2.5.Гибкость | 1 | 8 | |
| | 2.6. Координация | 1 | 10 | |
| 3. Техническая подготовка (21 час) | | | | |
| | 3.1.Техника лазания (объём) | 1 | 10 | Зачет |
| | 3.2. Способы передвижения по скалодрому | 2 | 4 | |
| | 3.3. Элементы на технику лазания | 2 | 2 | |
| | Итого: | 14ч | 58 ч | |
| | Всего: | 72 ч. | | |

Календарный учебный график

| Уровень сложности | сроки реализации | кол-во ч/нед | кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин) |
|-------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|
| | кол-во учебных недель в год | Спортивная секция «Скалолазание» | |
| Стартовый | 36 недель (с 1 сентября по 31 мая) | 2 | 1 занятие в неделю по расписанию по 90 минут |

4. Методические материалы

4.1. Содержание учебного материала

1. Теоретическая подготовка

Теория 4 ч.

Практика 0 ч.

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

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

Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития.

Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Параклаймбинг – адаптивное скалолазание. Связь скалолазания с альпинизмом, ледолазанием и другими спортивными дисциплинами.

2. Гигиена спортивной тренировки.

Одежда и обувь для занятия скалолазанием.

Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

Гигиена, режим дня.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткий обзор строения человека. Функции организма человека.

4. Виды скального рельефа, виды зацепов.

Скалолазное снаряжение

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

Самоконтроль спортсмена.

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

2. Общая физическая подготовка

Теория 5 ч.

Практика 42 ч.

В спортивно-оздоровительной группе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья первого года обучения основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координации).

Главная задача - научить обучающихся воспитывать в себе все эти физические качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

**Средствами общефизической подготовки являются
общеподготовительные упражнения:**

1. Выносливость.

Виды выносливости скалолазов делятся на общую, силовую и скоростно-силовую. На первом году обучения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья средства в основном направлены на тренировки общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

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

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

Силовая выносливость приобретается 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 приобретения выносливости».

2. Сила.

Силовые тренировки проводятся с помощью упражнений для различных групп мышц:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Растяжка. Восстановительная тренировка.

Растяжка в скалолазании помогает дотянуться до дальней зацепы, оптимально распределить свой вес между ногами, и дает возможность высоко поставить ногу. Не имея хорошей гибкости нельзя воспользоваться всем спектром движений, которые могли бы выполнить наши мышцы.

Растяжка помогает свести к минимуму всякое ограничение в движениях и создает избыток кислорода в мышцах, увеличивая мышечную выносливость.

Упражнения для нижней части тела:

Баттерфляй

Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени еще шире.

Сгибание колен к груди

Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лягте на спину и притяните одно колено к своей груди. Вторая нога прямая. Как вариант можно притягивать колено к противоположному плечу.

Скрученная поза

Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперед и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинута через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бедра и мышцы грудной клетки.

Упражнения для верхней части тела:

Растяжка предплечий и запястий (стоя)

Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положение ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

Растяжка плечей

Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

Растяжка трицепсов

Согните локоть и заведите эту руку за голову. Осуществляйте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

Восстановительные тренировки проводятся с помощью следующих упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалке;
- специальные упражнения на шведской стенке (без отрыва рук от перекладины) прыжки ногами с перекладины на перекладину) и др.

В теоретическом блоке изучаются темы: «Растяжка как физическое качество человека», «Скоростные способности».

5. Гибкость.

Тренировки на **гибкость** проводятся с помощью простых упражнений на растягивания, с выполнением сгибания-разгибания, наклонов, поворотов, махов, вращений, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

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

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

6. Координация.

Тренировки на **ловкость или координацию** проводятся 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, ходьбе по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

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

3. Техническая подготовка

Теория 5 ч.

Практика 16 ч.

1. Техника лазания.

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

Техника работы рук начинается с обучения:

- 1) Скрестным движениям рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.
- 2) Смены рук на зацепке. Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

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

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

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

4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся выше, 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.

Основные приемы техники работы ног:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут 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.

2. Способы передвижения по скалодрому.

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

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

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

3.Элементы на технику лазания.

Техника страховки:

Основными задачами являются приобретение основ обучения технике страховки и самостраховки.

- обучение технике вязания узла булинь для лазания с верхней страховкой;
- обучение технике страховки с верхней веревкой;
- обучение технике самостраховки (правильному падению).

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 с ограниченными возможностями здоровья в соревнованиях внутри учебной группы.

4.2. 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 скалолазание проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях по дисциплине параклаймбинг.

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 загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.

- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности

Правила безопасности для обучающихся по пути движения 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:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:
 - наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоляторы;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
 - нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
 - не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
 - не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;

- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

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

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты – ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть убраны в прическу, не мешающую занятиям.
5. Страховочная система должна быть надета правильно, ляжки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания следует убедиться в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получить подтверждение готовности – "Готова!"). Перед каждым подъемом следует **УБЕДИТЬСЯ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске необходимо развернуться лицом к стенке, отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки во время занятий.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.

14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей. Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. (Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. UnionInternationale des Associations d'Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире).

В проведении мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.

4.3. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана

В разделе представлен план традиционных мероприятий, организуемых для обучающихся и их родителей за рамками учебного плана для организации досуга, формирования ценностных ориентиров, профилактической работы, участия в конкурсной и соревновательной деятельности и т.д. Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года Положениями об этих мероприятиях.

| | <i>Мероприятия, организуемые для обучающихся объединения и их родителей</i> | <i>Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие</i> | <i>Конкурсные мероприятия. соревнования различного уровня</i> |
|-----------------|--|---|---|
| <i>Сентябрь</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, террористической угрозы». - Беседы «Безопасный маршрут в учреждение» - Родительские собрания по профилактике экстремизма, правонарушений несовершеннолетних, информационной безопасности | <ul style="list-style-type: none"> - День открытых дверей - Тюменская тропа | |
| <i>Октябрь</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Мероприятие, беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике вирусных инфекций, курения, алкоголизма и употребления ПАВ - Мастер-классы для родителей | | |
| <i>Ноябрь</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Беседы с родителями «О правилах безопасности при проведении массовых мероприятий и спортивных соревнований» | | |

| | | | |
|---------|--|---|--|
| Декабрь | - Беседы по правилам поведения в зимний период, профилактике травматизма, преступлений против несовершеннолетних и дорожно-транспортных происшествий | | |
| Январь | - Каникулярный образовательный проект / досуговая площадка | | |
| Февраль | - Мероприятие, беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних, юридических последствиях хулиганства, драки, заведомо ложных сообщений о террористической угрозе. | | |
| Март | - Родительские собрания по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, профилактике курения, алкоголизма, употреблению ПАВ | | |
| Апрель | - Мероприятие, беседы по информационной безопасности | | |
| Май | - Беседы по правилам поведения в летний период (безопасность при езде на велосипеде, правила поведения на воде, в лесу, профилактика солнечного удара, клещевого энцефалита) | - Областной фестиваль туристов и путешественников «Одиссея» | |
| Июнь | - Учебно-тренировочные сборы - Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием | | |
| Июль | - Каникулярные проекты | | |
| Август | - Досуговая площадка | | |

5. Оценочные материалы.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

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

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года или при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся (таблица № 1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточный контроль проводится каждый месяц обучения для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся (таблица № 2 - «Тесты по специальной подготовке скалолаза»).

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной области, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе в вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнения контрольных нормативов по овладению специальной подготовкой скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 60% от общего числа вопросов.

таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

| Уровни | Выполнено | Баллы |
|--|-----------|-------|
| По трем критериям (тестовым упражнениям: приседания, отжимания, подъем туловища) количество раз за минуту | | |
| Низкий | 6;2;5 | 3-4 |
| Н/среднего | 7;3;6 | 5-7 |
| Средний | 8;4;7 | 8-10 |
| В/среднего | 10;5;10 | 11-13 |
| Высокий | 20;10;20 | 14-15 |

таблица №2 «Тесты по специальной подготовке скалолаза»

| Уровни | Выполнено | Баллы |
|---|-------------------|-------|
| По двум критериям (тестовым упражнениям: вис на фингерборде, прохождение трассы) | | |
| Низкий | 5 секунд; 1 раз | 3-4 |
| Н/среднего | 7 секунд; 2 раза | 5-7 |
| Средний | 10 секунд; 3 раза | 8-10 |
| В/среднего | 15 секунд; 4 раза | 11-13 |
| Высокий | 25 секунд; 5 раз | 14-15 |

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

- Низкий - 1 балл
- Н/среднего - 2 балла
- Средний - 3 балла
- В/среднего - 4 балла
- Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке 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.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

| Уровни | Баллы |
|---|-------|
| По трем критериям (тестовым упражнениям) | |
| Низкий | 3-4 |
| Н/среднего | 5-7 |
| Средний | 8-10 |
| В/среднего | 11-13 |
| Высокий | 14-15 |
| По четырем критериям (тестовым упражнениям) | |
| Низкий | 4-6 |
| Н/среднего | 7-9 |
| Средний | 10-14 |
| В/среднего | 15-17 |
| Высокий | 18-20 |
| По пяти критериям (тестовым упражнениям) | |
| Низкий | 5-8 |
| Н/среднего | 9-12 |
| Средний | 13-18 |
| В/среднего | 19-22 |
| Высокий | 22-25 |
| По шести критериям (тестовым упражнениям) | |
| Низкий | 6-9 |
| Н/среднего | 10-14 |
| Средний | 15-22 |
| В/среднего | 23-27 |
| Высокий | 28-30 |

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 /младший 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>Присутствует устойчивый познавательный интерес.</p> <p>Развитость эмоциональной сферы и образного мышления, интерес к окружающему миру, желание осваивать художественную деятельность или техническое творчество.</p> <p>Умение проявлять самостоятельность и изобретательность. Интерес к занятиям творческого характера.</p> | <p>Знание своих прав и обязанностей уважительное отношение к ним.</p> <p>Дружелюбие, забота по отношению к сверстникам, уважительное отношение к учителям, родителям и другим взрослым.</p> <p>Уважение мнения коллектива, участие в совместных делах.</p> <p>Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей</p> | <p>Адекватная реакция на требования учителя, родителей, стремление соответствовать этим требованиям.</p> <p>Проявляет способность к самостоятельному выполнению какой-либо деятельности (например, домашнего задания, занятия спортом и др.).</p> <p>Добросовестное отношение к труду и к учебе, проявление старательности при выполнении заданий, поручений. Осознание значения выполняемой деятельности. Желание доводить начатую работу до конца. Знание и уважение трудовых традиций своей семьи.</p> <p>Начальный опыт применения знаний в труде, общественной жизни, в быту.</p> | <p>Соблюдение санитарно-гигиенических правил по уходу за собой, правил безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях.</p> <p>Соблюдение чистоты и порядка на рабочем месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам</p> |
| Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/ | | | | |
| <p>Высокий. Качество проявляется</p> | <p>Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах. Желание</p> | <p>Общие знания национальных традиций, исторического прошлого</p> | <p>Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать</p> | <p>Сознательное участие в целенаправленной деятельности по</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий. Качество проявляется редко.</p> | <p>посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.</p> | <p>других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.</p> | <p>социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов. Сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов.</p> | <p>оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций. Способность самостоятельно следить за своим внешним видом. Отсутствие вредных привычек, представляющих угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей.</p> |
| Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/ | | | | |
| <p>Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется</p> | <p>Постоянное желание к получению новых знаний, сформировано умение учиться. Стремление к развитию личностных качеств. Способность видеть и ценить прекрасное в природе, быту,</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</p> | <p>Соответствие социальным нормам, ответственность за свои действия. Осознает желаемый результат, четко представляет алгоритм действия. Четко представляет и планирует свое будущее.</p> | <p>Отношение к своему здоровью как к основной категории общечеловеческих ценностей. Умеет противостоять негативному влиянию</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>почти всегда, иногда требуется помощь Низкий. Качество проявляется редко.</p> | <p>труде, спорте, творчестве людей и общественной жизни. Постоянное стремление вносить что – либо новое в личную и общественную деятельность творческого объединения. Умение 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>только к своей, но и к мировой культуре и истории. Желание оберегать достояние родного края. Самостоятельная организация и проведение социально-значимых дел. Знание и соблюдение основных законов и конституционных правах 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>Понимание важности непрерывного образования и самообразования в течение всей жизни. Умение организовать общественный труд. Наличие знаний о различных видах трудовой деятельности, профориентационные знания. Знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью. Навыки трудового творчества со сверстниками, младшими детьми и взрослыми. Целеустремленность, желание достичь высоких результатов. Проявление настойчивости и упорства в достижение поставленной цели, способность к преодолению встречающихся препятствий. Проявляет лидерские качества, умеет подчиняться. Стремление к развитию личностных качеств.</p> | <p>сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, 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> |
|---|--|---|---|--|

6. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

6.1. Перечень оборудования, используемого для реализации программы

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

| Наименование | Кол-во |
|---|--------|
| скалодром | 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 |

1. Групповое снаряжение для скалолазания:

- страховочная система;
- карабин с муфтой;
- страховочное устройство;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты.

2. Групповое снаряжение для ОФП:

- гантели, штанги, блины, тренажёры;
- мячи с утяжелением;
- утяжелители для ног и рук;
- эспандеры;
- скакалки;
- турники;
- гимнастические кольца, канат.

6.2. Перечень методических пособий и дидактических средств

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): «Скалолазы мира – знаменитые покорители вершин», «Скалолазы России: из СССР – к вершинам новейшей истории», «История скалолазания: старт молодого спорта», «Скалолазание для детей – лучшее активное хобби», «Физподготовка скалолаза – тренировки и диета», «Скалолазание как вид спорта», «Скалодром – ввысь при любых обстоятельствах», «Выбираем специальное снаряжение скалолаза», «Выбираем костюм для скалолаза», «Скалолазание и его виды: полный обзор для начинающих» и др.);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);

6.3. Список литературы для педагога

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978. -70с.
2. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ по спец. «Нач. воен. подготовка и физ. воспитание» и «Физ. культура». / Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев; под ред. Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1988. -224 с.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
4. Барков, В.А., Педагогические исследования в физическом воспитании. / В.А.Барков – М.: Гродненский государственный университет им. Я.Купалы, 1995. -68с.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт, 1989. -127с.
7. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: Учебник. - 3-е изд., стереотип. / Ю.Ф.Курамшин, М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
8. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
9. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры: учебник. / А.М. Максименко - М.: Физическая культура, 2005. – 544с.
10. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
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). / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543
12. Матвеев, Л.П., Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). / Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт, 1976.

13. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999. - 50с.
14. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000. -106с.
15. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. / А.В. Пахомова – М.: СП, 2005. -156с.
16. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987. -255с.
17. Селуянов, В.Н., Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 184с.

6.4. Перечень полезных интернет-ссылок:

1. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
2. Сайт, повествующий про горы, снаряжение, соревнования - <https://www.risk.ru/>
3. Самые красивые места для скалолазания - <http://birdymagazine.ru/all/rock/beautiful-rock-climbing-places>
4. Блог о скалолазании - <https://www.rock-climbing.ru/blog/356/>

6.5. Перечень расходных материалов, учебно-методических пособий и личного имущества, которое необходимо приобрести обучающимся:

Личное снаряжение:

- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- кроссовки, спортивная одежда.