

**Пояснительная записка**

Обучение по программе **«Академия скалолазания»** позволяет познакомить детей с азами скалолазания и его историей, нижней и верхней страховкой, техникой лазания и всеми видами современного спортивного скалолазания: трудностью, скоростью и боулдерингом. Кроме того, данная программа позволит развивать силу, ловкость, скорость, выносливость гибкость и общую координацию у обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Программа **«Академия скалолазания»** способствует развитию у обучающихся уникальных навыков лазания по вертикальным плоскостям, стимулирует развитие общих силовых составляющих и снижает страх, при работе на высоте свыше 3-х метров.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Обучение по данной программе способствует формированию у обучающихся привычки к постоянной физической активности и, как итог, к динамичному здоровому образу жизни.

Постоянное прохождение трасс разных видов скалолазания позволит обучающемуся выбрать наиболее оптимальный способ работы на скалодроме и, кроме того, даст представление о других видах спорта и дальнейшей профессиональной деятельности. Постоянные городские и выездные соревнования позволят максимально раскрыться возможному детскому потенциалу, закалят волю и психологическую устойчивость, дадут возможность познакомиться с другими скалодромами и разными коллективами детей и взрослых, увлечённых одним общим делом.

Программа ориентирована на создание условий для успешного личностного развития обучающихся, их позитивной социализации и возможного дальнейшего спортивного и профессионального самоопределения, на удовлетворение потребностей обучающихся в физическом и психическом развитии через знакомство с уникальным силовым, интеллектуальным и экстремальным видом спорта.

**Цель программы** –всестороннее физическое, психологическое и эмоциональное развитие личности через обучение технике и тактике лазания на искусственном рельефе.

Достижение цели раскрываются через следующие группы **задач**:

**Обучающие:**

* познакомить со спортивным скалолазанием и его историей;
* учить основам техники и тактики лазания;
* формировать умение самостоятельно решать проблемные задачи в процессе лазания различных трасс.

**Развивающие:**

* развивать физическую силу, внимание и память;
* развивать общую координацию и слаженность движений разных частей тела;
* развивать коммуникативные навыки при работе в коллективе.

**Воспитательные:**

* воспитывать уважение к результатам работы постановщика трасс и результатам других обучающихся, а также умение работать над преодолением трасс различного уровня сложности и доводить работу над трассами до положительного результата.
* способствовать формированию личностных качеств: активности, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, объективности.

**Актуальность** программы определяется тем, что суть её деятельности заключается в преодолении себя и в деятельности изначально выходящей за рамки обыденного, деятельности в зоне оправданного риска, что само по себе положительно влияет на снижение тяги растущей личности к неоправданному и незащищённому риску. Само же лазание (т.е. преодоление различных сложносоставимых последовательностей зацепов и рельефов для достижения вершины) способствует физическому развитию и работе практически всех групп мышц, росту мотивационно-волевой и эмоциональной сферы личности, а также свойств личности ребенка, развивает общую координацию и навыки общения. Кроме того, среди родителей существует спрос на «оправданный» риск детей, в ходе которого обучающиеся под контролем взрослого и в безопасной атмосфере смогут реализовать смелые и рискованные действия (прыжки, балансирование, пребывание на высоте и т.д.), не причинив вреда и добившись в итоге конкретных целей и задач, при этом научившись чему-то новому. Инновационным компонентом программы служит уникальность деятельности, в которой участвуют дети. Всё обучение строится на лазании по сертифицированному скалодрому, ближайшим аналогом которого служат залы в городах Архангельске, Вологде, Череповце, Кирове, Сыктывкаре. То есть, подобным родом деятельности можно заняться только по данной программе на всём юге Архангельской области и в сопредельных регионах.

**Новизна**

Программа является модульной. Каждый модуль может изучаться как отдельная программа и как один из разделов большой программы. Предлагаемая программа способствует повышению интереса детей к физической активности вообще и к работе в разных видах скалолазания в частности. Обучающиеся учатся не только и не столько непосредственно лазать по стенам, сколько страховать друг друга и доверять друг другу; работать над развитием «западающих» компонентов силовой активности; превозмогать себя при работе на трассах; учиться контролировать эмоциональный фон при контрольных забегах на соревнованиях и многое другое.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Институт скалолазания» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 6 652н);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год);
* Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28), муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования городского округа Архангельской области «Котлас».

Программа рассчитана на группу обучающихся от 9 до 12 человек, в которой каждый участник активно задействован как в индивидуальном, так и в групповом процессе изучения теоретического и освоения практического материала. В процессе изучения модулей, обучающиеся имеют возможность знакомства и изучения различных трасс и видов скалолазания.

**Отличительные особенности программы:** Программа даёт базовое представление о скалолазании, как одного из направлений альпинизма, а также об основных его видах и особенностях. Это даёт возможность вариативности выбора направлений в развитии учащегося, совершенствовании его физических качеств. При освоении данной программы, обучающийся получает углублённую общефизическую подготовку и азы спортивного туризма и альпинизма. Благодаря этому, он сможет в дальнейшем реализовать себя в одном из вышеописанных видах деятельности или углублённо заняться другим видом спорта, требующим выносливости и общей координации тела.

**Программа реализуется в модульной форме:**

Программа состоит из 2 разделов:

**1 раздел «Скалолаз-скоростник»:** 4 месяца (16 недель, 64 занятия, 64 часа).

Данный раздел не требует начальных знаний и умений скалолазания. Упражнения, нагрузки и термины вводятся постепенно. Раздел предназначен для создания базиса физических, психологических и коммуникативных навыков для успешной работы на скалодроме.

Обучающиеся будут знать:

* основы скалолазания, как вида спорта;
* различия видов скалолазания;
* меры безопасности при работе на скалодроме;
* основы техники работы на любых видах рельефов.

Обучающиеся будут уметь:

* осуществлять само-страховку;
* лазать по прямой стене горизонтально и вертикально.

**2 раздел «Скалолаз-многоборец»:** 5 месяцев (20 недель, 80 занятий, 80 часов).

Более углублённое изучение видов скалолазания. Обучение страховке. Подготовка к внутренним и городским соревнованиям по разным видам скалолазания. Овладение техникой и тактикой лазания. Участие в городских и выездных (городских, областных) соревнованиях. Самостоятельный разбор своей работы на скалодроме.

Обучающиеся будут знать:

* особенности каждого вида скалолазания;
* особенности судейства каждого вида скалолазания;
* основные термины, применяемые на скалолазании;
* виды зацепов и особенности их хвата.

Обучающиеся будут уметь:

* страховать друг друга;
* пролезать полный «траверс» скалодрома;
* работать на всех плоскостях скалодрома;
* изучать трассы и работать на них, в соответствие с продуманным планом;
* спокойно эмоционально реагировать на длительные и физически затратные условия соревнований.

**Возможность использования в других образовательных системах:** Программа реализуется на базе центра дополнительного образования на скалодроме.

**Общие принципы педагогической деятельности**:

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

**Адресат Программы**

Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет, желающих заниматься скалолазанием. Базовыми особенностями обучающихся являются:

* начальный уровень спортивной подготовки (умение и возможность подтянуться и отжаться некоторое количество раз, спокойно воспринимать физические нагрузки);
* умение работать в коллективе и доверять страхующему;
* эмоциональная развитость (умение спокойно принимать увеличивающиеся нагрузки, сосредоточенность, возможность продолжения работы при неудачном результате).

Существует отбор на основании медицинских показаний.

**Психологические особенности возраста**

Данный период характерен накоплением, впитыванием, приобретением знаний по различным сферам человеческой деятельности, а также переходом от игровой деятельности к учебной. Данная программа позволит посредством множества полуигровых заданий легче перестроить ребёнка от игровой к учебной деятельности и познакомит с новым необычным видом деятельности, его характерными чертами, приёмами, историей, терминологией. Всё это будет гармонично развивать обучающегося данного возраста.

**Объем и срок реализации Программы**

Срок реализации Программы – 2 года.

Общее количество учебных часов: 144

**Режим занятий:** 4 раза в неделю по 1 часу.

**Количество детей в группе:** 9-12 человек

Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации деятельности обучающихся:**

* групповые занятия;
* работа по подгруппам;
* индивидуальная работа.

Формы занятий в процессе реализации программы: беседа, демонстрация, групповые занятия, тренировка, соревнование, тестирование.

**Примерная структура занятия:**

* разминка всех групп мышц перед основной деятельностью;
* пролезание «траверсом» вдоль всего скалодрома для плавного вхождения организма в процесс лазания;
* выполнение поставленных силовых и скоростных задач, тренировка приёмов лазания, отработка технически сложных приёмов работы со снаряжением, углублённая подготовка к соревнованиям и т.д.;
* «заминка» перед окончанием занятия;
* на основании проделанной работы, постановка дальнейших задач для работы дома и для следующих занятий.

**Условия реализации Программы**

Образовательный процесс строится с учётом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28), муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования городского округа Архангельской области «Котлас».

**Материально-техническое обеспечение Программы**

Занятия с обучающимися проводятся на специально оборудованных скальных тренажёрах (различного профиля со съемными зацепками и рельефом) с использованием специального снаряжения.

Перечень специального снаряжения, предназначенного для обеспечения безопасности, и личного снаряжения (количество и свойства объектов):

- веревки основные (диаметр – 10 мм.);

- карабины муфтованные;

- беседки (страховой пояс);

- оттяжки с карабинами;

- сменные зацепки для скального тренажера;

- восьмерки (спусковое и страховочное устройство);

- магнезия.

Для каждого обучающегося необходимо наличие страховочного комплекта.

**Планируемые результаты:**

Предметные:

* знание истоков, происхождение скалолазания и его современное состояние и виды;
* понимание основ лазания по скальному тренажёру;
* знание принципа и осуществления верхней и нижней страховки;
* знание видов зацепов и, соответственно, различные хваты на них;
* умение самостоятельно «считывать» прохождение трасс и подбирать способы их успешного пролезания.

Метапредметные:

* развиты различные группы мышц, общая координация, внимание, память;
* развиты коммуникативные навыки;
* развита стрессоустойчивость и настойчивость в достижении целей;
* развито пространственное мышление.

Личностные:

* сформировано уважение к результатам работы постановщика трасс и результатам других обучающихся, а также умение работать над преодолением трасс различного уровня сложности и доводить работу над трассами до положительного результата.
* сформированы: активность, целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, объективность.

**Получение результатов обучения:**

* устные опросы обучающихся после преподнесённого материала;
* понимание обучающимся терминологии скалолазания;
* умение выполнять базовые движения, упражнения;
* умение надевать систему, завязывать узлы;
* контрольные теоретические тесты;
* участие в соревнованиях с последующим обсуждением итогов (высоты пролезания, количества взятых трасс, скорости прохождения, наличия срывов, качества лазания и т.д.)

**Максимальными объективными критериями успешности освоения программы будут являться:**

* призовые места на муниципальных и областных соревнованиях (в своих и более высоких возрастных категориях с необходимым кворумом);
* присвоение Юношеских и Спортивных разрядов по скалолазанию;
* включение в список сборной по скалолазанию города и области;
* на основании вышеизложенного, участие во Всероссийских соревнованиях по скалолазанию.

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел  | Количество часов1 год обучения  | Количество часов |
| 1 | «Скалолаз-скоростник» | 64 | 64 |
| 2 | «Скалолаз-многоборец» | 80 | 80 |
|  |  | 144 часа | 144 часа |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план раздел 1**

 **«Скалолаз-скоростник»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Характеристика видов. | **1** | 1 | - | Собеседование |
| 2 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | **8** | 1 | 7 | Контрольный зачёт |
| 3 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | **1** | 1 | - | Собеседование |
| 4 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | **9** | 1 | 8 | Тестирование |
| 5 | Правила соревнований по скалолазанию | **2** | 1 | 1 | Тестирование |
| 6 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | **12** | 2 | 10 | Контрольный зачёт |
| 7 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | **10** | - | 10 | Контрольный зачёт |
| 8 | Тактическая подготовка | **10** | 1 | 9 | Тестирование |
| 9 | Техническая подготовка | **10** | 1 | 9 | Тестирование |
| 10 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | **1** | - | 1 | Контрольный зачёт, тестирование |
|  | Итого | **64** | **9** | **55** |  |

**Учебно-тематический план раздел 2 «Скалолаз-многоборец»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | **6** | - | 6 | Контрольный зачёт |
| 2 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | **1** | 1 | - | Собеседование |
| 3 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | **4** | - | 4 | Тестирование |
| 4 | Правила соревнований по скалолазанию | **1** | - | 1 | Тестирование |
| 5 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | **12** | 2 | 10 | Контрольный зачёт |
| 6 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | **22** | - | 22 | Контрольный зачёт |
| 7 | Тактическая подготовка | **5** | - | 5 | Тестирование |
| 8 | Техническая подготовка | **5** | - | 5 | Тестирование |
| 9 | Техника передвижения по скальному тренажеру | **21** | 1 | 20 | Тестирование |
| 10 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | **3** | - | 3 | Контрольный зачёт, тестирование |
|  | Итого | **80** | **4** | **76** |  |

**Содержание программы**

В ходе изучения программы «Институт скалолазания» обучающиеся получают весь необходимый комплекс знаний умений и навыков, способствующих его продуктивной работе на любых видах скалолазного рельефа и для успешного выступления на соревнованиях по скалолазанию различного уровня.

В первом модуле спортсмены ознакомятся с азами скалолазания, апробируют все существующие на сегодняшний день виды скалолазания (трудность, скорость, боулдеринг, многоборье) и будут обучаться основам техники лазания, «чтения» скалолазных трасс, основным терминам скалолазания и вязанию необходимых узлов. Кроме того, в составе рабочих групп при выполнении различных заданий обучающиеся будут общаться, тем самым развивая свои коммуникативные навыки.

Во втором модуле обучающиеся будут на более высоком уровне изучать технику и тактику лазания, виды зацепов и способы хвата на них, расположение тела на трассах с разным углом наклона, самостоятельную работу на скалодроме под контролем инструктора. В ходе учебного года каждый из воспитанников побывает на городских соревнованиях по скалолазанию и (в случае удачного выступления) будет иметь возможность проявить свои силы на выездных городских и областных соревнованиях в качестве спортсмена сборной г. Котласа.

**Содержание раздела 1 «Скалолаз-скоростник»**

**1. Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Характеристика видов. (1 ч.)**

Теория: Скалолазание как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания, как вид спорта в нашей стране. Разрядные нормы и требования к скалолазанию. Связь скалолазания с альпинизмом. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.

Форма проведения: беседа, демонстрация.

Приёмы и методы: показ фильма, рассказ, объяснение, собственный пример.

Дидактический материал: фильмы о соревнованиях, фотографии.

Техническое оснащение: компьютер, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: опрос, наглядные успехи обучаемых.

 **2. Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. (8 ч.)**

Теория: Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практика: Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: основные динамические и статические верёвки, верхние и нижние страховочные системы, страховочные петли.

Техническое оснащение: карабины, страховочные механизмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования

**3. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. (1 ч.)**

Теория: Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков обучающихся по технике безопасности в скалолазании.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение.

Дидактический материал: инструкция по безопасности на скалодроме.

Техническое оснащение: видеоролик.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**4. Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. (9 ч.)**

Теория: Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практика: Практическое освоение навыков, способов, страховки и самостраховки при проведении занятий.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ, личный пример.

Дидактический материал: точки страховки, верхняя и нижняя страховочные системы, основные динамические и статические верёвки.

Техническое оснащение: «Gri-gri», «шант», «восьмёрка», «лепесток», карабины, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**5. Правила соревнований по скалолазанию. (2 ч.)**

Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачет на знание правил соревнования по скалолазанию.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ.

Дидактический материал: положения по соревнованиям.

Техническое оснащение: фильмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования по различным видам.

**6. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. (12 ч.)**

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы.

Форма проведения: беседа, тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: таблицы индивидуального роста.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**7. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. (10 ч.)**

Теория: ОФП как основа физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышение их спортивного мастерства.

Практика: ОФП. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. СФП. Изучение и совершенствование техники лазания.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, наблюдение, показ.

Дидактический материал: снаряды для упражнений.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования.

**8. Тактическая подготовка. (10 ч.)**

Теория: Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в скалолазании. Изучение общих положений тактики данного вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактического плана и др.

Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия команды. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Форма проведения: беседа, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: схемы трасс.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: соревнования.

**9. Техническая подготовка. (10 ч.)**

Теория: обучение технике движения и действия, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Форма проведения: тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: схемы работы на трассах.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**10. Квалификационные соревнования (итоговое занятие). (1 ч.)**

Теория: цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами нормативов спортивных разрядов, формирование сборных команд. Выявление уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по данной программе.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка, соревнование, тестирование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, наблюдение.

Дидактический материал: Положения по соревнованиям, регламент спортивного скалолазания, протоколы, контрольные нормативы, тесты.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: участие в официальных соревнованиях на скалодроме, выполнение контрольных нормативов, тестирование.

**Содержание раздела 2 «Скалолаз-многоборец»**

 **1. Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. (6 ч.)**

Теория: Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практика: Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: основные динамические и статические верёвки, верхние и нижние страховочные системы, страховочные петли.

Техническое оснащение: карабины, страховочные механизмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования

**2. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. (1 ч.)**

Теория: Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков обучающихся по технике безопасности в скалолазании.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение.

Дидактический материал: инструкция по безопасности на скалодроме.

Техническое оснащение: видеоролик.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**3. Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. (4 ч.)**

Теория: Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практика: Практическое освоение навыков, способов, страховки и самостраховки при проведении занятий.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ, личный пример.

Дидактический материал: точки страховки, верхняя и нижняя страховочные системы, основные динамические и статические верёвки.

Техническое оснащение: «Gri-gri», «шант», «восьмёрка», «лепесток», карабины, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**4. Правила соревнований по скалолазанию. (1 ч.)**

Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачет на знание правил соревнования по скалолазанию.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ.

Дидактический материал: положения по соревнованиям.

Техническое оснащение: фильмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования по различным видам.

**5. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. (12 ч.)**

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы.

Форма проведения: беседа, тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: таблицы индивидуального роста.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**6. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. (22 ч.)**

Теория: ОФП как основа физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышение их спортивного мастерства.

Практика: ОФП. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. СФП. Изучение и совершенствование техники лазания.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, наблюдение, показ.

Дидактический материал: снаряды для упражнений.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования.

**7. Тактическая подготовка. (5 ч.)**

Теория: Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в скалолазании. Изучение общих положений тактики данного вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактического плана и др.

Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия команды. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Форма проведения: беседа, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: схемы трасс.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: соревнования.

**8. Техническая подготовка. (5 ч.)**

Теория: обучение технике движения и действия, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Форма проведения: тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: схемы работы на трассах.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**9. Техника передвижения по скальному тренажеру. (21 ч.)**

Теория: обучение тонкостям движения на скалодроме: «накатываниям» на ногу, особым хватам, правильной и согласованной работе рук и ног. Отработка специальных «скалолазных» упражнений – «тихая нога» и «липкая рука».

Форма проведения: беседа, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, личный пример.

Дидактический материал: тренажёр «фингерборд».

Техническое оснащение: скальный тренажёр, промаркированные трассы.

Форма подведения итогов: соревнования.

**10. Квалификационные соревнования (итоговое занятие). (3 ч.)**

Теория: цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами нормативов спортивных разрядов, формирование сборных команд. Выявление уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по данной программе.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка, соревнование, тестирование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, наблюдение.

Дидактический материал: Положения по соревнованиям, регламент спортивного скалолазания, протоколы, контрольные нормативы, тесты.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: участие в официальных соревнованиях на скалодроме, выполнение контрольных нормативов, тестирование.

**Календарный учебный график**

**1. Продолжительность учебного года**

1 раздел:

начало – 1 сентября

окончание – 31 декабря

2 раздел:

начало – 1 января

окончание – 31 мая

**2. Количество учебных недель:**

1 раздел - 16 недель (72 учебных дня);

2 раздел – 20 недель (80 учебных дней).

**3. Сроки летних каникул:** 1 июня - 31 августа

**4.** Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

**5.** Продолжительность занятия для обучающихся – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

**6.** Входной контроль проводится в сентябре и январе.

**7.** Промежуточная аттестация – май.

**8.** Итоговая аттестация – май.

**Календарный учебный график раздела1 «Скалолаз-скоростник»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 01.09.2022 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Собеседование |
| 2 | 01.09.2022 | Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Характеристика видов. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Собеседование |
| 3 | 01.09.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 4 | 02.09.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 5 | 08.09.2022 | Правила соревнований по скалолазанию | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 6 | 08.09.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 7 | 08.09.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 8 | 09.09.2022 | Тактическая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 9 | 15.09.2022 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 2 | Скалодром | Тестирование |
| 10 | 15.09.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 11 | 16.09.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 12 | 22.09.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 13 | 22.09.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 14 | 22.09.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 15 | 23.09.2022 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 16 | 29.09.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 17 | 29.09.2022 | Техническая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 18 | 29.09.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 19 | 30.09.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 20 | 06.10.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 21 | 06.10.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 22 | 06.10.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 23 | 07.10.2022 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 24 | 13.10.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 25 | 13.10.2022 | Техническая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 26 | 13.10.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 27 | 14.10.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 28 | 20.10.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 29 | 20.10.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 30 | 20.10.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 31 | 21.10.2022 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 32 | 27.10.2022 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 33 | 27.10.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 34 | 27.10.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 35 | 28.10.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 36 | 03.11.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 37 | 03.11.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 38 | 03.11.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 39 | 10.11.2022 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 40 | 10.11.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 41 | 10.11.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 42 | 11.11.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 43 | 17.11.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 44 | 17.11.2022 | Правила соревнований по скалолазанию | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 45 | 17.11.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 46 | 18.11.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 47 | 24.11.2022 | Тактическая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 48 | 24.11.2022 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| 49 | 24.11.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 50 | 25.11.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 51 | 01.12.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 52 | 01.12.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 53 | 01.12.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 54 | 02.12.2022 | Тактическая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 55 | 08.12.2022 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 56 | 08.12.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 57 | 08.12.2022 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 58 | 09.12.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 59 | 15.12.2022 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 60 | 15.12.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 61 | 15.12.2022 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 62 | 16.12.2022 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 63 | 22.12.2022 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| **ИТОГО** |  |  |  | **64 часа** |  |  |

**Календарный учебный график раздела 2 «Скалолаз-многоборец»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 12.01.2023 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Собеседование |
| 2 | 12.01.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 3 | 12.01.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 4 | 13.01.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 5 | 19.01.2023 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 6 | 19.01.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 7 | 19.01.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 8 | 20.01.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 9 | 26.01.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 10 | 26.01.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 11 | 26.01.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 12 | 27.01.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 13 | 02.02.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 14 | 02.02.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 15 | 02.02.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 16 | 03.02.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 17 | 09.02.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 18 | 09.02.2023 | Техническая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 19 | 09.02.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 20 | 10.02.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 21 | 16.02.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 22 | 16.02.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 23 | 16.02.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 24 | 17.02.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 25 | 22.02.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 26 | 22.02.2023 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| 27 | 22.02.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 28 | 24.02.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 29 | 01.03.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 30 | 01.03.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 31 | 01.03.2023 | Техническая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 32 | 02.03.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 33 | 07.03.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 34 | 07.03.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 35 | 07.03.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 36 | 09.03.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 37 | 15.03.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 38 | 15.03.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 39 | 15.03.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 40 | 16.03.2023 | Тактическая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 41 | 22.03.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 42 | 22.03.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 43 | 22.03.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 44 | 23.03.2023 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 45 | 29.03.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 46 | 29.03.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 47 | 29.03.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 48 | 30.03.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 49 | 05.04.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 50 | 05.04.2023 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| 51 | 05.04.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 52 | 06.04.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 53 | 12.04.2023 | Тактическая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 54 | 12.04.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 55 | 12.04.2023 | Правила соревнований по скалолазанию | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 56 | 13.04.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 57 | 19.04.2023 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 58 | 19.04.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 59 | 19.04.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 60 | 20.04.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 61 | 26.04.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 62 | 26.04.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 63 | 26.04.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 64 | 27.04.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 65 | 03.05.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 66 | 03.05.2023 | Тактическая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 67 | 03.05.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 68 | 04.05.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 69 | 10.05.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 70 | 10.05.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 71 | 10.05.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 72 | 11.05.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 73 | 17.05.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 74 | 17.05.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 75 | 17.05.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 76 | 18.05.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 77 | 24.05.2023 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 78 | 24.05.2023 | Тактическая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 79 | 24.05.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 80 | 25.05.2023 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| **ИТОГО** |  |  |  | **80 часов** |  |  |

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план раздела 1 «Скалолаз-скоростник»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Характеристика видов. | **1** | 1 | - | Собеседование |
| 2 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | **8** | 1 | 7 | Контрольный зачёт |
| 3 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | **1** | 1 | - | Собеседование |
| 4 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | **9** | 1 | 8 | Тестирование |
| 5 | Правила соревнований по скалолазанию | **2** | 1 | 1 | Тестирование |
| 6 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | **12** | 2 | 10 | Контрольный зачёт |
| 7 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | **10** | - | 10 | Контрольный зачёт |
| 8 | Тактическая подготовка | **10** | 1 | 9 | Тестирование |
| 9 | Техническая подготовка | **10** | 1 | 9 | Тестирование |
| 10 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | **1** | - | 1 | Контрольный зачёт, тестирование |
|  | Итого | **64** | **9** | **55** |  |

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план раздел 2 «Скалолаз-многоборец»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | Форма аттестации |
| всего | теория | практика |
| 1 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | **6** | - | 6 | Контрольный зачёт |
| 2 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | **1** | 1 | - | Собеседование |
| 3 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | **4** | - | 4 | Тестирование |
| 4 | Правила соревнований по скалолазанию | **1** | - | 1 | Тестирование |
| 5 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | **12** | 2 | 10 | Контрольный зачёт |
| 6 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | **22** | - | 22 | Контрольный зачёт |
| 7 | Тактическая подготовка | **5** | - | 5 | Тестирование |
| 8 | Техническая подготовка | **5** | - | 5 | Тестирование |
| 9 | Техника передвижения по скальному тренажеру | **21** | 1 | 20 | Тестирование |
| 10 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | **3** | - | 3 | Контрольный зачёт, тестирование |
|  | Итого | **80** | **4** | **76** |  |

**Содержание программы**

В ходе изучения программы «Институт скалолазания» обучающиеся получают весь необходимый комплекс знаний умений и навыков, способствующих его продуктивной работе на любых видах скалолазного рельефа и для успешного выступления на соревнованиях по скалолазанию различного уровня.

В первом модуле спортсмены ознакомятся с азами скалолазания, апробируют все существующие на сегодняшний день виды скалолазания (трудность, скорость, боулдеринг, многоборье) и будут обучаться основам техники лазания, «чтения» скалолазных трасс, основным терминам скалолазания и вязанию необходимых узлов. Кроме того, в составе рабочих групп при выполнении различных заданий обучающиеся будут общаться, тем самым развивая свои коммуникативные навыки.

Во втором модуле обучающиеся будут на более высоком уровне изучать технику и тактику лазания, виды зацепов и способы хвата на них, расположение тела на трассах с разным углом наклона, самостоятельную работу на скалодроме под контролем инструктора. В ходе учебного года каждый из воспитанников побывает на городских соревнованиях по скалолазанию и (в случае удачного выступления) будет иметь возможность проявить свои силы на выездных городских и областных соревнованиях в качестве спортсмена сборной г. Котласа.

**Содержание раздела 1 «Скалолаз-скоростник»**

**1. Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Характеристика видов. (1 ч.)**

Теория: Скалолазание как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания, как вид спорта в нашей стране. Разрядные нормы и требования к скалолазанию. Связь скалолазания с альпинизмом. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.

Форма проведения: беседа, демонстрация.

Приёмы и методы: показ фильма, рассказ, объяснение, собственный пример.

Дидактический материал: фильмы о соревнованиях, фотографии.

Техническое оснащение: компьютер, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: опрос, наглядные успехи обучаемых.

 **2. Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. (8 ч.)**

Теория: Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практика: Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: основные динамические и статические верёвки, верхние и нижние страховочные системы, страховочные петли.

Техническое оснащение: карабины, страховочные механизмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования

**3. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. (1 ч.)**

Теория: Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков обучающихся по технике безопасности в скалолазании.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение.

Дидактический материал: инструкция по безопасности на скалодроме.

Техническое оснащение: видеоролик.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**4. Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. (9 ч.)**

Теория: Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Требования предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практика: Практическое освоение навыков, способов, страховки и самостраховки при проведении занятий.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ, личный пример.

Дидактический материал: точки страховки, верхняя и нижняя страховочные системы, основные динамические и статические верёвки.

Техническое оснащение: «Gri-gri», «шант», «восьмёрка», «лепесток», карабины, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**5. Правила соревнований по скалолазанию. (2 ч.)**

Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачет на знание правил соревнования по скалолазанию.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ.

Дидактический материал: положения по соревнованиям.

Техническое оснащение: фильмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования по различным видам.

**6. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. (12 ч.)**

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы.

Форма проведения: беседа, тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: таблицы индивидуального роста.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**7. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. (10 ч.)**

Теория: ОФП как основа физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышение их спортивного мастерства.

Практика: ОФП. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.СФП. Изучение и совершенствование техники лазания.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, наблюдение, показ.

Дидактический материал: снаряды для упражнений.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования.

**8. Тактическая подготовка. (10 ч.)**

Теория: Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в скалолазании. Изучение общих положений тактики данного вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактического плана и др.

Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия команды. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Форма проведения: беседа, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: схемы трасс.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: соревнования.

**9. Техническая подготовка. (10 ч.)**

Теория: обучение технике движения и действия, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Форма проведения: тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: схемы работы на трассах.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**10. Квалификационные соревнования (итоговое занятие). (1 ч.)**

Теория: цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами нормативов спортивных разрядов, формирование сборных команд. Выявление уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по данной программе.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка, соревнование, тестирование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, наблюдение.

Дидактический материал: Положения по соревнованиям, регламент спортивного скалолазания, протоколы, контрольные нормативы, тесты.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: участие в официальных соревнованиях на скалодроме, выполнение контрольных нормативов, тестирование.

**Содержание раздела 2 «Скалолаз-многоборец»**

 **1. Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. (6 ч.)**

Теория: Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в скалолазании.

Практика: Знакомство со снаряжением для занятий скалолазанием. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: основные динамические и статические верёвки, верхние и нижние страховочные системы, страховочные петли.

Техническое оснащение: карабины, страховочные механизмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования

**2. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. (1 ч.)**

Теория: Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков обучающихся по технике безопасности в скалолазании.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение.

Дидактический материал: инструкция по безопасности на скалодроме.

Техническое оснащение: видеоролик.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**3. Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховки. (4 ч.)**

Теория: Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки. Требования предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Особенности организации страховки при работе с детьми на скальном рельефе.

Практика: Практическое освоение навыков, способов, страховки и самостраховки при проведении занятий.

Форма проведения: беседа, групповые занятия.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ, личный пример.

Дидактический материал: точки страховки, верхняя и нижняя страховочные системы, основные динамические и статические верёвки.

Техническое оснащение: «Gri-gri», «шант», «восьмёрка», «лепесток», карабины, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**4. Правила соревнований по скалолазанию. (1 ч.)**

Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Обеспечение безопасности, техника страховки. Права и обязанности участников соревнований. Зачет на знание правил соревнования по скалолазанию.

Форма проведения: беседа.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, показ.

Дидактический материал: положения по соревнованиям.

Техническое оснащение: фильмы, скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования по различным видам.

**5. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена. (12 ч.)**

Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы.

Форма проведения: беседа, тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: таблицы индивидуального роста.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**6. ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов. (22 ч.)**

Теория: ОФП как основа физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышение их спортивного мастерства.

Практика: ОФП. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты.СФП. Изучение и совершенствование техники лазания.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, наблюдение, показ.

Дидактический материал: снаряды для упражнений.

Техническое оснащение: скальный тренажёр.

Форма подведения итогов: соревнования.

**7. Тактическая подготовка. (5 ч.)**

Теория: Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в скалолазании. Изучение общих положений тактики данного вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактического плана и др.

Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута, метеорологических условий, стартового номера. Тактические действия команды. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Форма проведения: беседа, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение.

Дидактический материал: схемы трасс.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: соревнования.

**8. Техническая подготовка. (5 ч.)**

Теория: обучение технике движения и действия, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Форма проведения: тренировка, соревнование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, показ.

Дидактический материал: схемы работы на трассах.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: самоконтроль.

**9. Техника передвижения по скальному тренажеру. (21 ч.)**

Теория: обучение тонкостям движения на скалодроме: «накатываниям» на ногу, особым хватам, правильной и согласованной работе рук и ног. Отработка специальных «скалолазных» упражнений – «тихая нога» и «липкая рука».

Форма проведения: беседа, тренировка.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, личный пример.

Дидактический материал: тренажёр «фингерборд».

Техническое оснащение: скальный тренажёр, промаркированные трассы.

Форма подведения итогов: соревнования.

**10. Квалификационные соревнования (итоговое занятие). (3 ч.)**

Теория: цели и задачи соревнований: выявление лучших спортсменов, выполнение юными спортсменами нормативов спортивных разрядов, формирование сборных команд. Выявление уровня теоретической и практической подготовки обучающихся по данной программе.

Форма проведения: групповые занятия, тренировка, соревнование, тестирование.

Приёмы и методы: рассказ, объяснение, разъяснение, наблюдение.

Дидактический материал: Положения по соревнованиям, регламент спортивного скалолазания, протоколы, контрольные нормативы, тесты.

Техническое оснащение: скальный тренажёр, секундомер.

Форма подведения итогов: участие в официальных соревнованиях на скалодроме, выполнение контрольных нормативов, тестирование.

**Календарный учебный график**

**1. Продолжительность учебного года**

1 модуль:

начало – 1 сентября

окончание – 31 декабря

2 модуль:

начало – 1 января

окончание – 31 мая

**2. Количество учебных недель:**

1 модуль - 16 недель (72 учебных дня);

2 модуль – 20 недель (80 учебных дней).

**3. Сроки летних каникул:** 1 июня - 31 августа

**4.** Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

**5.** Продолжительность занятия для обучающихся – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 15 минут.

**6.** Входной контроль проводится в сентябре и январе.

**7.** Промежуточная аттестация – май.

**8.** Итоговая аттестация – май.

**Календарный учебный график для раздела 1 «Скалолаз-скоростник»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 01.09.2023 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Собеседование |
| 2 | 01.09.2023 | Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Характеристика видов. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Собеседование |
| 3 | 01.09.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 4 | 02.09.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 5 | 08.09.2023 | Правила соревнований по скалолазанию | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 6 | 08.09.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 7 | 08.09.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 8 | 09.09.2023 | Тактическая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 9 | 15.09.2023 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 2 | Скалодром | Тестирование |
| 10 | 15.09.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 11 | 16.09.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 12 | 22.09.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 13 | 22.09.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 14 | 22.09.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 15 | 23.09.2023 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 16 | 29.09.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 17 | 29.09.2023 | Техническая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 18 | 29.09.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 19 | 30.09.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 20 | 06.10.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 21 | 06.10.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 22 | 06.10.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 23 | 07.10.2023 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 24 | 13.10.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 25 | 13.10.2023 | Техническая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 26 | 13.10.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 27 | 14.10.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 28 | 20.10.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 29 | 20.10.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 30 | 20.10.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 31 | 21.10.2023 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 32 | 27.10.2023 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 33 | 27.10.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 34 | 27.10.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 35 | 28.10.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 36 | 03.11.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 37 | 03.11.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 38 | 03.11.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 39 | 10.11.2023 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 40 | 10.11.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 41 | 10.11.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 42 | 11.11.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 43 | 17.11.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 44 | 17.11.2023 | Правила соревнований по скалолазанию | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 45 | 17.11.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 46 | 18.11.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 47 | 24.11.2023 | Тактическая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 48 | 24.11.2023 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| 49 | 24.11.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 50 | 25.11.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 51 | 01.12.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 52 | 01.12.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 53 | 01.12.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 54 | 02.12.2023 | Тактическая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 55 | 08.12.2023 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 56 | 08.12.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 57 | 08.12.2023 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 58 | 09.12.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 59 | 15.12.2023 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 60 | 15.12.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 61 | 15.12.2023 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 62 | 16.12.2023 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 63 | 22.12.2023 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| **ИТОГО** |  |  |  | **64 часа** |  |  |

**Календарный учебный график раздела 2 «Скалолаз-многоборец»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | 12.01.2024 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Собеседование |
| 2 | 12.01.2024 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 3 | 12.01.2024 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 4 | 13.01.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 5 | 19.01.2024 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 6 | 19.01.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 7 | 19.01.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 8 | 20.01.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 9 | 26.01.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 10 | 26.01.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 11 | 26.01.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 12 | 27.01.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 13 | 02.02.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 14 | 02.02.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 15 | 02.02.2024 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 16 | 03.02.2024 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 17 | 09.02.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 18 | 09.02.2024 | Техническая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 19 | 09.02.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 20 | 10.02.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 21 | 16.02.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 22 | 16.02.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 23 | 16.02.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 24 | 17.02.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 25 | 22.02.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 26 | 22.02.2024 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| 27 | 22.02.2024 | Тактическая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 28 | 24.02.2024 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 29 | 01.03.2024 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 30 | 01.03.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 31 | 01.03.2024 | Техническая подготовка | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 32 | 02.03.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 33 | 07.03.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 34 | 07.03.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 35 | 07.03.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 36 | 09.03.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 37 | 15.03.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 38 | 15.03.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 39 | 15.03.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 40 | 16.03.2024 | Тактическая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 41 | 22.03.2024 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 42 | 22.03.2024 | Способы и средства страховки и самостраховки. Верхняя и нижняя страховка. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 43 | 22.03.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 44 | 23.03.2024 | Техническая подготовка | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 45 | 29.03.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 46 | 29.03.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 47 | 29.03.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 48 | 30.03.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 49 | 05.04.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 50 | 05.04.2024 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| 51 | 05.04.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 52 | 06.04.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 53 | 12.04.2024 | Тактическая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 54 | 12.04.2024 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 55 | 12.04.2024 | Правила соревнований по скалолазанию | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 56 | 13.04.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 57 | 19.04.2024 | Техническая подготовка | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 58 | 19.04.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 59 | 19.04.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 60 | 20.04.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 61 | 26.04.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 62 | 26.04.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 63 | 26.04.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 64 | 27.04.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 65 | 03.05.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 66 | 03.05.2024 | Тактическая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 67 | 03.05.2024 | Обращение с альпинистской веревкой и страховочным снаряжением. Узлы. | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 68 | 04.05.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 69 | 10.05.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 70 | 10.05.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 71 | 10.05.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 72 | 11.05.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 73 | 17.05.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 74 | 17.05.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 75 | 17.05.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 76 | 18.05.2024 | ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 77 | 24.05.2024 | Техника передвижения по скальному тренажеру | 14:45-15:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 78 | 24.05.2024 | Тактическая подготовка | 15:45-16:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Тестирование |
| 79 | 24.05.2024 | Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена | 16:45-17:30 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт |
| 80 | 25.05.2024 | Квалификационные соревнования (итоговое занятие) | 13:00-13:45 | Спортивно-тренировочное занятие | 1 | Скалодром | Контрольный зачёт, тестирование |
| **ИТОГО** |  |  |  | **80 часов** |  |  |

**Воспитательная деятельность**

**Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

**Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

* + знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
	+ сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
	+ ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества;
	+ сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
	+ познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
	+ навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений.

**1. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

* + уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
	+ этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
	+ принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
	+ деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам;
	+ уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству представителей всех народов России уважения к старшим, к людям труда;
	+ установки на взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
	+ уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
	+ установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
	+ установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
	+ уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.

**2. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

* + навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
	+ применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;
	+ опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
	+ навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;
	+ опыта социально значимой деятельности в волонтёрском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко- краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

* понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
* формирование навыков безопасного поведения;
* формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
* формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
* воспитание уважения к старшим, наставникам;
* формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
* осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
* развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
* формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

**Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие.** В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации истории, происхождении и видах современного скалолазанияявляется источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

**Практические занятия** детей по пролезанию новых и отработке старых маршрутов, а также по формированию трасс способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговые мероприятия:** Первенствапо скалолазанию в видах «трудность», «скорость», «боулдеринг», «многоборье» муниципального и регионального уровней способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

* **педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);
* **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др., которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

**Оценочные средства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Методы диагностики** |
| **Воспитательный компонент** |
| 1. Усвоение детьми знаний, норм, духовно- нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество: | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | * **Высокий уровень:**
* обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе;
* имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках народов России;
* имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности;
* имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах;
* имеет представление о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и технике, понимает значение науки и техники в жизни российского общества.
* **Средний уровень:**
* обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе;
* имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках народов России;
* не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности;
* имеет отрывочные и путаные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер;
* имеет отрывочные знания о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и технике, понимает значение науки и техники в жизни российского общества.
* **Низкий уровень:**
* обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе;
* очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках народов России;
* не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности;
* не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах;
* имеет отрывочные, скудные знания о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и технике, понимает значение науки и техники в жизни российского общества.
 | Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, самообследование. |
| 2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям: | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | **Высокий уровень:*** уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д.;
* гордится историческим и культурным наследием народов России и российского общества;
* уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества;
* испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи;
* уважительно относится к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
* ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
* ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
* уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
* ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества.

**Средний уровень:*** не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д., но не всегда следует этим правилам;
* понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества для страны и мира;
* не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества;
* испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей;
* понимает значение художественной культуры народов России;
* понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья;
* понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.);
* уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа;
* понимает важность выбора сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи.

**Низкий уровень:*** не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д.;
* не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества;
* не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества;
* не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,
* не понимает значения художественной культуры народов России для мирового искусства, культурного наследия;
* не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
* не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.);
* уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда;
* осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов.
 | Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях. |
| 3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний: | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | **Высокий уровень:*** участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения;
* умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности;
* умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе.

**Средний уровень:*** периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения;
* понимает свое физическое и психологическое состояние;
* довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.

**Низкий уровень:*** очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения;
* не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние;
* очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.
 | Педагогическое наблюдение, практическая деятельность. |

**Итоговый протокол о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| Степень выраженности оцениваемого качества | Показатели |
| Усвоение детьми **знаний** норм, духовно-нравственных ценностей, традиций% | Формирование и развитие **личностного отношения** детей к этим нормам, ценностям, традициям% | Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного **опыта поведения,** общения,межличностных и социальных отношений, **применения** полученных знаний% | **ИТОГО****%** |
|  | Начало года | Окончание года | Начало года | Окончание года | Начало года | Окончание года |  |
| Высокий уровень |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний уровень |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Участники** | **Время проведения** | **Ответственный** |
| **Инвариантные модули** |
| **Модуль «Руководство объединением»** |
| Согласно индивидуального плана работы педагогов дополнительного образования (руководителей детских объединений) с учетом раздела «воспитательная работа» |
| **Модуль «Учебное занятие»** |
| Согласно реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, индивидуальных образовательных маршрутов, с учетом воспитательного аспекта мероприятия. |
| **Модуль «Самоуправление»** |
| Выбор актива в детских объединениях | Обучающиеся детского объединения | Сентябрь | Педагог дополнительного образования |
| Организация деятельности актива объединения | Актив объединения | В течение учебного года | Согласно плана работы детского объединения |
| **Модуль «Работа с родителями»** |
| На муниципальном уровне |
| Информирование родительского сообщества по вопросам образования, воспитания, профилактике негативных явлений | Родительское сообщество | В течение учебного года | Заместитель директора по воспитательной работе, ПДО |
| На групповом уровне |
| Проведение организационныхродительских собраний | Родители обучающихся 1-го года обучения | Сентябрь | ПДО |
| На индивидуальном уровне |
| Индивидуальное консультирование и помощь в регистрации на программы дополнительного образования через ГИС АО «Навигатор29». | Родители | В течение учебного года | Менеджер по ГИС АО «Навигатор 29», педагогическое сообщество |
| Индивидуальное консультирование c целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей | Родители | В течение учебного года | Педагогическое сообщество |
| **Модуль «Профориентация»** |
| На муниципальном уровне |
| Деятельность муниципальной опорной площадки по профориентационной работе со старшеклассниками согласно плана работы |
| Информирование о всероссийских профориентационных проектах, созданных в сети интернет: просмотр лекций, решение учебно-тренировочных задач | Обучающиеся образовательных организаций, родительское сообщество | В течении учебного года | Заместитель директора по воспитательной работе, методист по воспитательной, организационно-массовой работе, педагоги, педагог - организатор |
| На уровне учреждения |
| Оформление стендов о деятельности опорной площадки по профориентационной деятельности на территории ГОАО «Котлас» и профессиям, навыки которых закладываются в объединениях ЦДО | Обучающиеся детских объединений ЦДО | В течение учебного года | Заместитель директора по воспитательной работе |
| На уровне детского объединения |
| Согласно дополнительных образовательных общеразвивающих программ, индивидуальных планов работы педагогов дополнительного образования (раздел «воспитательная работа») |
| **Модуль «Профилактика негативных явлений. «Подросток и закон»** |
| На уровне учреждения |
| Составление социального паспорта учреждения | Педагоги дополнительного образования | До 1 октября | Заместитель директора по воспитательной работе, педагоги |
| Планирование профилактической работы | Педагогические работники | До 1 октября | Заместитель директора по воспитательной работе, педагогические работники, методист по воспитательной и организационно – массовой работе |
| Проведение консультаций для педагогов по вопросам организации профилактической работы | Педагогические работники | В течение года (по запросу) | Заместитель директора по воспитательной работе, методисты |
| Консультации педагогов по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, изменениях в законодательстве | Педагогические работники | В течение года | Заместитель директора по воспитательной работе, методист по воспитательной и организационно – массовой работе |
| Проведение мини-педсоветов (планерок, совещаний), направленных на решение конкретных проблем в детских объединениях, отдельных обучающихся | Педагогические работники | По запросу | Заместитель директора по воспитательной работе, методисты |
| Текущий контроль успеваемости и посещаемости обучающихся | Педагогические работники | В течение года | Заместитель директора по учебно - воспитательной работе, педагоги |
| Регулярное информирование на информационных стендах учреждения и в социальных сетях о действии детского телефона доверия | Обучающиеся МУ ДО «ЦДО» и их родители | В течение года | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог – организатор |
| Информационные компании о вредных, опасных, негативных явлениях в молодежной среде | Обучающиеся МУ ДО «ЦДО» и их родители | В течение года | Заместитель директора по воспитательной работе, методист по воспитательной и организационно – массовой работе, педагог - организатор |
| Анализ выполнения плана мероприятий за год | Педагогические работники | 1 раз в полугодие | Заместитель директора по воспитательной работе, методист по воспитательной и организационно – массовой работе |
| Оказание консультативной поддержки родителей, имеющих детей с проблемами в образовательной и социальной адаптации | Педагогические работники | По запросу | Заместитель директора по воспитательной работе, методист по воспитательной и организационно – массовой работе |
| На уровне детского объединения |
| Профилактическая работа, участие в тематических конкурсах согласно индивидуальных планов работы педагогов дополнительного образования |
| Проведение инструктажей | Обучающиеся детских объединений | В течение года, согласно инструкций, поступающих указаний, с учетом возрастных особенностей | Заместитель директора по учебно-воспитательной роте, специалист по охране труда, педагоги |
| На индивидуальном уровне: |
| Индивидуальные беседы с обучающимися, при необходимости с родителями (законными представителями) | Обучающиеся детских объединений, родители | В течение года | Педагоги |
| Индивидуальная помощь ребенку в социализации, вовлечению в социально – полезную деятельность, в трудоустройстве, организации позитивной досуговой деятельности | Обучающиеся детских объединений | В течение года | Педагоги |
| **Модуль «Ключевые дела. Мир вокруг нас»** |
| Уровень учреждения: |
| «Мы зажигаем звезды» - торжественные церемонии в детских объединениях по направлениям.- присвоения званий обучающимся «ЦДО»;- вручение благодарностей обучающимся и их родителям;- чествование наставников, выпускников «ЦДО». | Обучающиеся МУ ДО «ЦДО» | С 22 по 28 мая 2024 г. | Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, методист по сопровождению образовательного процесса |
| Уровень детских объединений |
| Мероприятия с церемониями посвящения, открытыми/отчетными занятиями традиционными мероприятиями по виду деятельности по планам работы детских объединений |
| **Модуль «Я – гражданин. Я – патриот»** |
| На уровне детского объединения – согласно индивидуального плана работы педагогов дополнительного образования (руководителей детских объединений) с учетом раздела «воспитательная работа» |
| **Модуль «Медиа – центр»** |
| Информирование о деятельности учреждения, детских объединений | Обучающиеся объединения «Медиа – центра ЦДО» | В течение года | Педагогическое сообщество МУ ДО «ЦДО» |
| Подготовка и публикация материалов о работе детских объединений | Обучающиеся объединения «Медиа – центра ЦДО» | В течение года | Методисты, педагоги |
| **Модуль «Добрая воля» (добровольчество)** |
| На уровне детских объединений |
| Участие обучающихся в благотворительных акциях, помощь в проведении мероприятий различного уровня согласно индивидуального плана работы педагогов дополнительного образования (руководителей детских объединений) с учетом раздела «воспитательная работа» |
| **Модуль «Наставничество»** |
| На уровне учреждения: |
| Реализация типовых индивидуальных планов развития наставляемых под руководством наставника по каждой форме наставничества с учетом выбранной ролевой модели | Утвержденные пары наставничества (наставляемый с наставником) | В течение учебного года | Заместитель директора по воспитательной работе, методист по воспитательной и организационно-массовой работе. |

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Программа реализуется на основе практико-ориентированного подхода. Организация учебно-воспитательного процесса позволяет использовать весь функционал физической активности обучающихся.

Методы преподавания (включая формы организации учебных занятий).

Занятия включают лекционную и практическую часть.

Практическая часть курса организована в форме занятий. Важной составляющей каждого занятия является самостоятельная работа обучающихся. На каждом занятии материал излагается следующим образом:

* объяснение основных понятий и методов для работы с ними;
* основные приемы работы. Этот этап предполагает самостоятельное выполнение заданий для получения основных навыков работы; в каждом задании формулируется цель и излагается способ ее достижения;
* упражнения для самостоятельного выполнения;
* итоговые трассы для самостоятельного выполнения.

Теоретическую и прикладную часть курса излагается параллельно, чтобы сразу же закреплять теоретические вопросы на практике.

**Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

Для полноценной реализации программы необходимо:

* создать условия для разнообразного лазания;
* обеспечить удобным пространством для индивидуальной и групповой работы;
* обеспечить обучающихся трассами с различными условиями рельефа и зацепами с различными хватами.

Спортивный зал для проведения лекционных и практических занятий оснащён скальным тренажёром (скалодром).

*Аппаратные средства:*

* ноутбук;
* устройства для презентации: проектор, экран.

*Дидактическое обеспечение:*

* схемы постановки техники скалолаза;
* схемы и таблицы эталонной скоростной трассы;
* пособия с иллюстрациями различных техник ОФП и СФП.

*Информационное обеспечение:*

* профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся, родителей;
* наличие аудио-, видео-, фотоматериалов, интернет источников, плакатов.

*Кадровое обеспечение*: программу реализуют педагоги, имеющие высшее образование, опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

**Форма аттестации**

Оценку образовательных результатов учащихся по программе следует проводить в виде:

* тестирование;
* упражнение-соревнование, игра-соревнование, официальное соревнование;
* викторины, смотры, открытые занятия.

*Формы подведения итогов реализации программы.*

Главным результатом реализации программы является умение правильно располагать своё тело на скалодроме, а главным критерием оценки обучающегося является не столько его талантливость, сколько его способность трудиться, способность упорно добиваться достижения нужного результата. Это возможно при условии:

* многократное и правильное прохождение трасс всех видов скалолазания;
* наблюдение за работой учащихся на занятиях, командный анализ проведённой работы, зачётная оценка по окончании занятия;
* участие обучающихся в соревнованиях разного уровня.

*Способы и формы проверки результатов освоения программы.*

*Виды контроля:*

* вводный, который проводится перед началом образовательного модуля и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по данному модулю;
* промежуточный, проводиться в конце образовательного модуля и закрепляет знания по данному модулю.

*Формы проверки результатов:*

* наблюдение за обучающимися в процессе работы;
* игры;
* сдача контрольных нормативов;
* индивидуальная и коллективная работа на скалолазных трассах.

*Формы подведения итогов:*

* соревнования;
* контрольные занятия.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по результатам тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Проверка усвоения обучающимися программы производится в форме аттестации (входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая), а также участием в соревнованиях. Формы и критерии оценки результативности определяются самим педагогом и заносятся в протокол (бланк ниже), чтобы можно было отнести обучающихся к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий.

*Оценочными критериями*результативности обучения также являются:

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требования; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; техничность практической деятельности;

Критерии оценки уровня развития обучающихся: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

**СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

**СПИСОК НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 6 652н);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационнометодического обеспечения физического воспитания) (2021 год);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28), муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования городского округа Архангельской области «Котлас».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 2007.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ–УПИ, 2000.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 2010.
4. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996.
5. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных и неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2015.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. –М.: ФиС, 2001.
7. Единая Всероссийская Спортивная Классификация. 2001–2005 гг. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
8. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. – М.: ФиС, 2012.
12. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. – Киев: Высшая школа, 1984.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиранского. – М.: ФСР, 2012.
14. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>.
15. Федотенкова Т.П., Федотенков А.П., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы / Авторская программа. – М.: 2003.