

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 39

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 Крылова В.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 39

 Савенкова Т.Н.

Приказ № 117

от «26» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Скалолазание»

на 2024-2025 учебный год

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Реут А.И.

2024г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

### Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень освоения: базовый.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

<b>Нормативные акты</b>	
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, ст.12, ст.75).
Порядок проектирования	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.12, ст.47, ст.75);
Условия реализации	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п. 1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.34, ст.75); - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
Содержание программы	- Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.); - Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75); - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным

	<p>общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019г., от 30.09.2020г.);</p> <p>- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;</p> <p>- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;</p>
--	---

### **Актуальность**

Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

Спортивное скалолазание - это спорт. Поэтому основная цель – достижение спортивного мастерства. Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней и т.п.

### **Отличительные особенности**

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном этапе знакомства со скалолазанием. Программный материал объединен в целостную систему подготовки скалолазов, что позволяет разнообразить учебный процесс, повысить интерес к занятиям, улучшить результаты обучающихся на соревнованиях.

Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание обучающихся и знакомство их с основами туризма и спортивного ориентирования.

### **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 12-18 лет.

Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста основной и подготовительной медицинских групп.

Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается.

Наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется.

Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

### Объем и срок реализации программы

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	72	2

### Цель и задачи программы

#### Цель программы

Основной целью данной программы является воспитание, обучение и духовное развитие учащихся, формирование грамотного отношения к себе, воспитание волевых и моральных качеств, необходимых для спортивного совершенствования.

#### Задачи программы

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

##### *обучающие:*

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;
- подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

##### *развивающие:*

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;

##### *воспитательные:*

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе.

### Условия реализации программы

#### Условия набора в коллектив

Специальный отбор учащихся не проводится. Работа каждого учащегося оценивается по уровню положительной динамики развития в течение года.

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме анализа участия в сборах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

**Условия формирования групп, количество детей в группе**  
Наполняемость одной группы 20-25 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, что отражает специфику программы, осуществляется на тренажере или непосредственно на скальном рельефе.

Одним из важнейших аспектов методики обучения скалолазанию является постепенность. Поскольку скалолазание является технически сложным видом спорта и требует надежной физической (в том числе специальной физической) подготовки, то основным принципом работы с обучающимися является принцип от простого к сложному, принцип постепенности, которые проявляются в дозировании физических и специальных скалолазательных нагрузок. Наряду с укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающий большой объем освоения скалолазания и освоения смежных специализаций (судейская практика). Большое внимание уделяется соревновательной практике как наиболее эффективному средству проверить и отточить полученные знания и навыки, а также выполнить не только контрольные, но и разрядные нормативы по скалолазанию.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии**

Формы организации деятельности обучающихся - фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная. Программа предусматривает возможность индивидуальной работы и работы с обучающимися в малых группах. Это необходимо при подготовке к соревнованиям, при работе с детьми, отставшими от графика тренировок, при подготовке выездов и т.п.

Обучение по дополнительной образовательной программе осуществляется в очной форме с использованием традиционных форм организации образовательной деятельности:

- беседы;
- семинары;
- практикумы;
- тренинги;
- экскурсии;
- соревнования;
- конкурсы.

### **Планируемые результаты реализации Программы**

**Личностные результаты:**

- сформированность ответственного отношения к обучению;
- знание социальных норм, правил поведения;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- актуализация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

- сформированность основ экологической культуры;

**Метапредметные результаты:**

***Коммуникативные***

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

***Регулятивные***

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

***Познавательные***

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

**Предметные результаты:**

- знание основ безопасной жизнедеятельности;
- физическое совершенство;
- навыки скалолазания и туристского быта;
- навыки участия в соревнованиях.

**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Организация деятельности аудиторно / самостоятельно	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>Теоретическая подготовка</b>						
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1			

2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, (зачет)	1	1			
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	1			
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1			
5.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.	2	2			
<b>Практическая подготовка</b>						
6.	ОФП	10	2	8		
7.	СФП	10	2	8		
8.	Техника безопасности и техника страховки	10	7	3		
9.	Техническая подготовка	10	5	5		
10.	Тактическая подготовка	12	2	10		
11.	Психологическая подготовка	4	4	-		
12.	Выполнение контрольных нормативов	5	0	5		
13.	Участие в соревнованиях	5		5		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>		

### Календарный учебный график:

Для комплектования групп 1 года обучения педагогам предоставляется период до двух недель. Занятия могут начаться с даты начала учебного года (раньше 14 сентября), при условии набора группы.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1			36	72	1 раз в неделю по 2 ч.

### Рабочая программа

Возраст учащихся: 12-18 лет

### Пояснительная записка

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

### Задачи обучения

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

***обучающие:***

- приобретение знаний и умений в скалолазании;
- знакомство со спортивным ориентированием и пешеходным туризмом;
- подготовка к участию в соревнованиях по ориентированию, технике пешеходного туризма и скалолазанию;
- обучение грамотному и безопасному поведению в лесу и на скальных массивах.

***развивающие:***

- развитие тактического мышления;
- развитие инициативности и самостоятельности;
- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма;

***воспитательные:***

- формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- воспитание бережного отношения к природе.

### **Условия организации учебно-воспитательного процесса (включая условия набора)**

На обучение по данной программе могут быть приняты обучающиеся 12-18 лет, (допущенные врачом), имеющие заявление от родителей о приеме в объединение.

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп – не менее 15 человек.

Продолжительность занятия – 2 часа, с учетом перерыва – 15 минут.

Специальный отбор не проводится.

Работа каждого учащегося оценивается по уровню положительной динамики развития в течение года.

Для оценки результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль, промежуточная аттестация, подведение итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме анализа участия в сборах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 72

### **Ожидаемые результаты**

**Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся *будут знать:*

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;



- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания;
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом; *овладеют умением:*
- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

#### **Метапредметные результаты:**

- разовьют познавательные способности через психические процессы, задействованные во время лазания: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

#### **Личностные результаты:**

- сформируют трудовые навыки (следить за порядком в спортивном зале);
- научатся приемам устной передачи знаний.

### **Содержание программы**

#### **1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

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

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

#### **2. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.

### ***1. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.***

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

### ***2. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечнососудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростносиловые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

### ***3. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки.***

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

№ п/п	Название темы	Количество часов		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России. Проверка спортивных умений и навыков спортсменов. Техника безопасности.	1		
2	Организация страховки. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Виды лазания. Понятие зацепа.	1		
3	Приёмы лазания. Виды и приемы страховки. Специальное снаряжение скалолаза. Особенности подбора обуви.	1		
4	Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Правильный режим дня спортсмена. Строение и функции мышц.	1		
5	Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Краткий исторический обзор развития скалолазания. Понятие – траверса. Способы движения траверсом.	1		
6	Международные турниры по скалолазанию. Особенности применения страховочных оттяжек.	1		
7	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Организация страховки. Режим дня спортсменов.	1		
8	Формы скального и искусственного рельефа. Особенности лазания.		1	
9	Лазание с элементами акробатики. Техника индивидуальной страховки.		1	
10	Развитие специальных двигательных навыков. Личная гигиена спортсменов скалолазов. Групповая страховка.		1	
11	Этапы профессионального роста скалолазов. Значимые восхождения. ОФП.	0,5	0,5	
12	Правильный режим дня спортсмена. Особенности искусственного рельефа. Техника лазания.	0,5	0,5	
13	Виды соревнований. Порядок проведения. Самостраховка. ОФП	0,5	0,5	
14	Работа с веревкой. Узлы. Виды и способы страховки. Особенности применения страховочных оттяжек.		1	
15	Безопасность в горах. Свободное лазание с элементами акробатики. Вредные привычки.	1		
16	Лазание в связках. Особенности и трудности. Специальная подготовка спортсменов.		1	

17	Скалолазное снаряжение. Требования к страховке. Питание спортсменов.	1		
18	Силовая выносливость спортсменов. Специальная физическая подготовка скалолазов.		1	
19	Формы скального и искусственного рельефа. Зависимость техники лазания от формы рельефа. Тренировка силовой выносливости.		1	
20	Основные проблемы страховки. Анализ несчастных случаев.	1		
21	Виды приспособлений для страховки. Болдринг. (Серия коротких сложных трасс).		1	
22	Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий скалолазанием. Первая медицинская помощь (ПМП). Тренировка ловкости.	0,5	0,5	
23	Виды приспособлений для страховки. Работа на страховочном стенде.	1		
24	Анализ нестандартных ситуаций в горах. ПМП. Непрямой массаж сердца.	1		
25	Вязка узлов и систем. Работа со специальным снаряжением. Забивание крюков.		1	
26	Лазание в отвесе, распоре. Вязка полиспаса.		1	
27	Растяжка. Вязка специальных узлов. ОФП.		1	
28	Лазание на сложных маршрутах. Транспортировка пострадавшего на крутых склонах.	1		
29	Спасательные работы. Специальная подготовка. Выход спасательных отрядов. Транспортировка пострадавших.	1		
30	Растяжка. Болдринг. Подъем пострадавшего с помощью лебёдки.	1		
31	Лазание. ОФП. Кросс. Растяжка.		1	
32	Работа на тренировку силовой выносливости. Лазание на трудность.		1	
33	Изучение узлов. Вязка узлов (зачет).		1	
34	Лазание на сложных маршрутах. Забивание крюков. Техника безопасности.	0,5	0,5	
35	Оказание доврачебной помощи. Нестандартные ситуации в горах.	1		
36	Краткие сведения о строении и функциях организма. Врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	0,5	0,5	
37	Болдринг. Применение ординарного термоспаса. Работа в зоне силовой выносливости.		1	
38	Соревнования. Ранг соревнований и рейтинг спортсменов. Состав судейских бригад. ОФП.	0,5	0,5	
39	Торможение спусковой веревки с помощью карабина.		1	
40	Первая медицинская помощь. Искусственное	0,5	0,5	

	дыхание. Закрытый массаж сердца. ОФП.			
41	Особенности подбора страховочной системы. Соревнования по скалолазанию.		1	
42	Работа в связках. Лазание на сложных маршрутах. Применение одинарного торможения.		1	
43	Связки домбайские и крымские. Безопасность в альпинизме. Упражнения на гибкость.		1	
44	Работа в зоне силовой выносливости. ОФП. Кроссовая подготовка. Быстрота и ловкость.		1	
45	Кросс 4км. Болдринг. Организация походов без страховки.		1	
46	Нестандартные ситуации. Имитация вытаскивания пострадавшего из трещин на скальном рельефе.	0,5	0,5	
47	Организация и проведение спасательных работ. Транспортировка пострадавшего подручными средствами.	1		
48	Работа с лавинным снаряжением. Техника и методы проведения спасательных работ в лавинных условиях.	0,5	0,5	
49	Отработка специальных ситуаций. Срыв - важнейший психологический фактор.	0,5	0,5	
50	Быстрота и ловкость. Время реакции. Лазание на скорость. ОФП.		1	
51	Психологическая подготовка спортсмена. Связи силы и быстроты. Отработка отдельных элементов.	0,5	0,5	
52	Виды растяжки и их характеристики. ОФП. Отработка передвижений по искусственному рельефу.		1	
53	Поэтапное рассмотрение подготовки к высокогорным походам и восхождениям. ОФП.		1	
54	Тестовая проверка самочувствия спортсменов после интенсивной тренировки. Лазание. ОФП.		1	
55	Развитие выносливости. Упражнения на развитие выносливости.		1	
56	Упражнения на запоминание. ОФП. Естественный рельеф. Методика изучения трассы.	0,5	0,5	
57	Соревнования. Правила соревнований. Анализ результатов. ОФП.		1	
58	Работа с веревками на скалах. ОФП.		1	
59	Оказание доврачебной помощи в нестандартных ситуациях. Транспортировка пострадавшего. ОФП.		1	
60	Специальная физическая подготовка. Растяжка. Кроссовое занятие.		1	
61	Лазание на выносливость. ОФП.		1	
62	Радиоаппаратура применяемая в горах. Вызов	1		

	спасателей. Оказание доврачебной помощи. Транспортировка.			
63	Соревнование на скорость и ловкость. ОФП. Лазание на искусственном рельефе.		1	
64	Характеристика горных маршрутов. Категории сложности. Категорийность походов и восхождений.	1		
65	Понятие об утомляемости спортсменов. Методы и способы восстановления организма перед восхождением.	1		
66	Организация и требования к страховке на скалах. Работа в связках. ОФП.	0,5	0,5	
67	Известные восхождения. Легенды. ОФП. Лазание.	1		
68	Развитие физических качеств. Выходы на естественный рельеф. Лазание.		1	
69	ОФП. Кроссовая подготовка.		1	
70	Работа с веревками. Отработка вязки специальных узлов. ОФП.		1	
71	Соревнования. Техника скоростного лазания. Анализ и итоговые протоколы.		1	
72	Развитие выносливости. Упражнения на развитие выносливости. ОФП		1	
	<b>ИТОГО: 72 часа</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	

### Механизм оценивания результатов освоения Программы

В качестве методов диагностики результатов обучения используется:

- тестирование;
- опросы,
- викторины;

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка используется:

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- диагностическая беседа.

Контроль за реализацией образовательной программы проводится два раза в год:

в конце 1 полугодия - промежуточный;

в конце учебного года - итоговый.

Подведение итогов:

- устный опрос;
- текущий контроль;
- самостоятельная работа;
- самостоятельный контроль;
- взаимопроверка.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме анализа участия в сборах, соревнованиях, анализа достижения планируемых метапредметных и личностных результатов.

### **Вопросы аттестационного занятия**

#### **Тестирование на знание основ техники безопасности лазания на скалах**

1. Сколько независимых точек страховки должно быть на «верхней» страховке?
  - А. Одна
  - Б. Две
  - В. Три
2. Если при лазании вверх от скалы откололся камень, что ты должен крикнуть, чтобы предупредить тех, кто внизу?
  - А. Воздух!
  - Б. Камень!
  - В. Осторожно!
3. При страховке через спусковое устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?
  - А. Та, что лежит на земле.
  - Б. Та, что идёт вверх.
  - В. Обе.
4. Можно ли лазать до того, как тренер всё проверил и разрешил лезть?
  - А. Можно.
  - Б. Можно, если уверен, что всё правильно сделал.
  - В. Нельзя.
5. Каким узлом нужно привязываться к веревке, при лазании с верхней страховкой?
  - А. Двойным узлом.
  - Б. Булинём
  - В. Восьмеркой с контрольным узлом.
6. Когда нужно растягивать веревку, при лазании с верхней страховкой, повисая на ней в паре метров от земли?
  - А. Каждый раз перед тем, как лезть.
  - Б. Если в этот день по ней еще никто не лазал; и после дождя.
  - В. Только если веревка совсем новая.
7. При надевании обвязки необходимо:
  - А. Завязать узел на конце поясного ремня
  - Б. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне.
  - В. Привязать конец поясного ремня к обвязке
8. При страховке на скалах, на страхующем всегда должны быть надеты:
  - А. Головной убор (кепка, панاما)
  - Б. Солнцезащитные очки
  - В. Каска

9. При лазании с верхней страховкой следить за тем, чтобы веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа, должен, в первую очередь:

А. Сам лезущий

Б. Страховщик

В. Тренер

10. Перед тем, как лезть трассу, необходимо:

А. Сказать: « Я полез»

Б. Окликнуть страховщика

В. Спросить, готова ли страховка и убедиться в её готовности.

11. Сидеть у скалы спиной к ней:

А. Разрешается в каске

Б. Запрещается.

В. Запрещается, если сверху кто-то лезет.

12. В процессе лазания использование страховочных крючьев/шлямбуров:

А. Разрешено.

Б. Разрешено использование ногами

В. Запрещено.

13. Лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться на рельеф скалы или снаряжение:

А. Запрещено.

Б. Разрешено.

В. Разрешено, если очень аккуратно.

14. Лазать и страховать с длинными распущенными волосами:

А. Запрещено.

Б. Разрешено.

В. Разрешено, если очень аккуратно.

15. Сильно отклоняться от линии трассы, создавая вероятность большого «маятника»:

А. Можно.

Б. Можно, если осторожно.

В. Нельзя

16. Надетая обвязка должна:

А. Плотно сидеть на бедрах

Б. Плотно сидеть на талии/поясе

В. Сидеть свободно

17. При страховке сидеть и лежать:

А. Запрещено

Б. Разрешено

В. Можно, если партнер долго лезет.

18. Протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью:

А. Запрещено

Б. Разрешено



В. Разрешено, если это нравится тому, кого спускают

### **Методическое обеспечение реализации Программы Материально-техническое обеспечение программы**

- Спальный мешок
- Коврик теплоизоляционный
- Каны туристские
- Тент хозяйственный
- Веревка основная  $\delta=10$ мм. L от 20 до 45 м.
- Карабины туристские
- Страховочные системы
- Медаптечка
- Спортивный инвентарь (мячи, бадминтон, шахматы)

### **Методическое обеспечение программы**

- инструкция по технике безопасности;
- методические разработки;
- наглядные пособия: диски с видеозаписями, литература.

### **Список литературы, используемой при написании Программы**

#### **Список литературы для педагогов**

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
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 неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

#### **Список литературы для обучающихся**

10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
11. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
12. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.

13. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
14. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. Набатниковой М.Я.- М.: ФиС, 1992.
17. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
18. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
19. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
22. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
23. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
24. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.-Киев: Здоровье, 1990.
25. Система подготовки спортивного резерва/Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.-М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
26. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
27. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
28. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.