

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«ПЕТЕРГОФ»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»  
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 340/у от «27» августа 2025 г.  
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Апраксимов

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«СКАЛОЛАЗ»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст учащихся: 10-17 лет

Разработчики:  
Перетолчин Сергей Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования,  
Артамонова Тамара Иосифовна, методист

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолаз» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предназначена для овладения умениями и приемами скалолазания учащимися, обучающимися в ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ» по дополнительным общеразвивающим программам «Вершина» и «Школа туризма».

Скалолазание - одна из популярнейших форм активного отдыха людей. Правильно организованное и успешно проведенное путешествие укрепляет здоровье человека, вырабатывает у него такие ценные качества, как инициатива, ответственность, мужество.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества учащихся, учит целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

В ходе реализации программы, учащиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

### **Адресат программы**

Программа «Скалолаз» рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 17 лет, независимо от гендерной принадлежности. У учащихся не должно быть медицинских противопоказаний для занятия туризмом, что должно быть подтверждено справкой от врача.

### **Актуальность**

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

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

### **Отличительные особенности программы**

При разработке данной программы была учтена преемственность с дополнительными общеразвивающими программами «Вершина» и «Школа туризма», при реализации которых учащиеся развивают свою физическую подготовку, приобретают опыт участия в различных туристских мероприятиях: пешие, водные, лыжные, горные походы, соревнования, экспедиции. Программа «Скалолаз» раскрывает такие направления в туризме, как боулдеринг и скалолазание.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 3 года. Общее количество часов по программе – 216. Количество учебных часов каждого года обучения – 72.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** получение и дальнейшее совершенствование базовых знаний, умений и навыков в области боулдеринга и скалолазания, как одного из направлений туризма.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- формировать систему основных понятий в области скалолазания;
- ознакомить с комплексом упражнений общефизической и специальной подготовки;
- формировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- познакомить с техникой передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО);
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой;
- обучить навыкам передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО).

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, равновесие;
- способствовать развитию устойчивого внимания, памяти, логического и образного мышления;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.
- развивать способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время;

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к скалолазанию;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

## **Планируемые результаты**

Планируется, что в результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

### **Предметные:**

Учащиеся будут:

#### **знать:**

- специальную терминологию скалолазания;
- технические основы скалолазания;
- технические основы использования ИТО;
- тактику и технику передвижения по различным рельефам;
- технику страховки и самостраховки.

#### **овладеют умением:**

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;

- использовать усовершенствованную технику страховки и само страховки;
- применять физические и психологические навыки для прохождения скалолазных трасс различной сложности;
- самостоятельно проходить трассы на различных рельефах;
- проходить трассу с использованием ИТО.

#### ***Метапредметные результаты:***

У учащихся будут развиваться:

- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, равновесие;
- внимание, память, логическое и образное мышление;
- морально-волевые и физические качества, координация, общая физическая выносливость;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время.

#### ***Личностные результаты:***

У учащихся будут формироваться:

- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- устойчивый интерес к скалолазанию;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- межличностные отношения (взаимопомощь, взаимовыручка, взаимоуважение).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### ***Язык реализации программы***

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолаз» реализуется на русском языке.

#### ***Форма обучения***

Программа реализуется очно.

#### ***Условия набора в объединение***

Набор в группы на первый год обучения осуществляется на свободной основе по желанию учащихся. Противопоказанием для занятий может быть состояние здоровья, не совместимое с условиями реализации программы.

#### ***Условия формирования групп***

Группы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные, при этом старшие ребята помогают младшим при прохождении трасс на скалодроме.

Наполняемость групп: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

### **Формы организации и проведения занятий**

#### ***Формы проведения занятий***

Занятия проводятся в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений для овладения техникой лазания, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, ОФП, выполнение заданий на скалодроме. Часть занятий может проходить в игровой форме. Игры направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки увлекают учащихся и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием.

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная*: выполнение индивидуальных заданий для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### ***Методы обучения***

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные (педагогический показ, показ видео);
- практические (выполнение упражнений ОФП и СФП, выполнение заданий на скалодроме).

### **Материально- техническое оснащение программы**

Для освоения программы необходимо следующее оснащение:

- Большой боулдеринговый зал с навесными опорными точками, скалодромом и полкой для отработки навыков.
- Малый боулдеринговый зал с горизонтальным скалодромом и опорными точками.
- Учебный кабинет с наличием учебных парт, стульев и интерактивной доски для показа и изучения интерактивного материала.
- Тренировочный полигон для спортивного туризма (для организации веревочных дистанций).
- Тренажерный зал для развития специальной физической подготовки.

### ***Перечень необходимого оборудования и снаряжения***

#### ***Групповое:***

- зацепы с болтами и шайбами – 500 шт.;
- карабины с муфтой – 40 шт.;
- карабины с оттяжками – 40 шт.;
- веревки 5 бухт по 50 м.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- страховочные системы – 15 шт.;
- страховочное устройство «восьмерка» - 15 шт.;
- жумары – 15 шт.;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах – 15 компл.;
- тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр, гантели.
- тренажёры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажёр, штанга.

#### ***Личное:***

- кроссовки, спортивная одежда;
- скакалка;
- скальные туфли;
- мешок для магnezии.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию, образование и туристский опыт, обладающим званием «инструктор детского и юношеского туризма».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

| №<br>п/<br>п | Наименование раздела,<br>темы              | Количество часов |           |              | Форма контроля/<br>аттестации                          |
|--------------|--------------------------------------------|------------------|-----------|--------------|--------------------------------------------------------|
|              |                                            | Всего            | Теория    | Практик<br>а |                                                        |
| 1            | Вводное занятие                            | 2                | 1         | 1            | Входная<br>диагностика                                 |
| 2            | Основы скалолазания                        | 8                | 4         | 4            | Опрос<br>Наблюдение                                    |
| 3            | Общефизическая подготовка<br>(ОФП)         | 12               | 2         | 10           | Опрос<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Наблюдение |
| 4            | Специальная физическая<br>подготовка (СФП) | 10               | 0         | 10           | Сдача контрольных<br>нормативов<br>Наблюдение          |
| 5            | Техническая подготовка                     | 36               | 3         | 33           | Опрос<br>Наблюдение                                    |
| 6            | Контрольное и итоговое<br>занятие          | 4                | 0         | 4            | Соревнования                                           |
|              | <b>Итого</b>                               | <b>72</b>        | <b>10</b> | <b>62</b>    |                                                        |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

| №<br>п/<br>п | Наименование раздела,<br>темы                                                  | Количество часов |          |              | Форма контроля/<br>аттестации                          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------------|--------------------------------------------------------|
|              |                                                                                | Всего            | Теория   | Практик<br>а |                                                        |
| 1            | Вводное занятие                                                                | 2                | 1        | 1            | Входной контроль                                       |
| 2            | Общефизическая подготовка<br>(ОФП)                                             | 8                | 0        | 8            | Опрос<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Наблюдение |
| 3            | Специальная физическая<br>подготовка (СФП)                                     | 18               | 0        | 18           | Сдача контрольных<br>нормативов<br>Наблюдение          |
| 4            | Техническая подготовка                                                         | 20               | 0        | 20           | Наблюдение                                             |
| 5            | Техника передвижения с<br>использованием<br>искусственных точек опоры<br>(ИТО) | 20               | 2        | 18           | Опрос<br>Наблюдение                                    |
| 6            | Контрольное и итоговое<br>занятие                                              | 4                | 0        | 4            | Соревнования                                           |
|              | <b>Итого</b>                                                                   | <b>72</b>        | <b>3</b> | <b>69</b>    |                                                        |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3год обучения

| №<br>п/<br>п | Наименование раздела,<br>темы                                         | Количество часов |          |              | Форма контроля/<br>аттестации                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------------|-----------------------------------------------------|
|              |                                                                       | Всего            | Теория   | Практик<br>а |                                                     |
| 1.           | Вводное занятие                                                       | 2                | 1        | 1            | Входной контроль                                    |
| 2.           | Общефизическая подготовка (ОФП)                                       | 6                | 0        | 6            | Опрос<br>Сдача контрольных нормативов<br>Наблюдение |
| 3.           | Специальная физическая подготовка (СФП)                               | 18               | 0        | 18           | Сдача контрольных нормативов<br>Наблюдение          |
| 4.           | Техническая подготовка                                                | 22               | 0        | 22           | Наблюдение                                          |
| 5.           | Техника передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО) | 20               | 2        | 18           | Опрос<br>Наблюдение                                 |
| 6.           | Контрольное и итоговое занятие                                        | 4                | 0        | 4            | Соревнования                                        |
|              | <b>Итого</b>                                                          | <b>72</b>        | <b>3</b> | <b>69</b>    |                                                     |

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**1 год обучения**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа первого года обучения составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Скалолаз», по направленности является туристско-краеведческой, по уровню освоения – общекультурной. Срок реализации – 3 года. Разработчики программы – Перетолчин Сергей Дмитриевич, педагог дополнительного образования, и Артамонова Тамара Иосифовна, методист.

Программа «Скалолаз» адресована учащимся 10-17 лет.

Рабочая программа первого года обучения рассчитана на 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю согласно календарному учебному графику.

### **Особенности первого года обучения**

На первом году обучения учащиеся знакомятся с основами скалолазания, осваивают комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, изучают технические основы скалолазания.

### **Задачи первого года обучения:**

#### *Обучающие:*

- формировать систему основных понятий в области скалолазания;
- ознакомить с комплексом упражнений общефизической и специальной подготовки;
- формировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой.

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, равновесие;
- способствовать развитию устойчивого внимания, памяти, логического и образного мышления;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.
- развивать способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время;

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к скалолазанию;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

### **Планируемые результаты первого года обучения**

#### *Предметные:*

Учащиеся будут:

#### *знать:*

- специальную терминологию скалолазания;
- технические основы скалолазания;



- тактику и технику передвижения по различным рельефам;
- технику страховки и само страховки.

***овладеют умением:***

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- использовать усовершенствованную технику страховки и само страховки;
- применять физические и психологические навыки для прохождения скалолазных трасс различной сложности;
- самостоятельно проходить трассы на различных рельефах.

***Метапредметные результаты:***

У учащихся будут развиваться:

- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, равновесие;
- внимание, память, логическое и образное мышление;
- морально-волевые и физические качества, координация, общая физическая выносливость;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время.

***Личностные результаты:***

У учащихся будут формироваться:

- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- устойчивый интерес к скалолазанию;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- межличностные отношения (взаимопомощь, взаимовыручка, взаимоуважение).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Первый год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

##### **Тема 1.1.**

##### **Ознакомление с программой**

##### ***Теория.***

Ознакомление с содержанием программы. Режим проведения занятий. Краткий обзор развития скалолазания в России.

##### ***Практика.***

Входная диагностика. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

##### **Тема 1.2.**

##### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

##### ***Теория.***

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий на искусственном рельефе.

#### **Раздел 2. Основы скалолазания**

##### **Тема 2.1.**

##### **Знакомство со скалолазанием**

##### ***Теория.***

Скалолазание как вид спорта.

Где и как тренируются скалолазы. Знакомство со скалодромом: понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Основные действия и команды при работе на тренажере. Виды скалолазания.

## **Тема 2.2.**

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

#### ***Теория.***

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. 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.

#### ***Практика.***

Тренировка надевания страховочной системы и использование специального снаряжения для лазания.

## **Тема 2.3.**

### **Гигиена, закаливание**

#### ***Теория.***

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

## **Тема 2.4.**

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

#### ***Теория.***

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

## **Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП)**

## **Тема 3.1.**

### **Воздействие физических упражнений на организм человека**

#### ***Теория.***

Анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм человека. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях. Знакомство с комплексом упражнений.

## **Тема 3.2.**

### **Разминка**

#### ***Практика.***

Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полу приседе и приседе; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).

Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).

Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).

### **Тема 3.3.**

#### **Развитие силы**

##### ***Практика.***

Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание. Подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Силовые упражнения на ноги с предметами, эспандерами.

### **Тема 3.4.**

#### **Развитие скоростных способностей**

##### ***Практика.***

Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке.

### **Тема 3.5.**

#### **Развитие гибкости, ловкости и координации движений**

##### ***Практика.***

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

### **Тема 3.6.**

#### **Растяжка**

##### ***Практика.***

Сгибание корпуса вперед (стоя на скамейке или тумбе при выпрямленных коленях наклоняется корпус вниз); поперечные и продольные полушпагаты; наклоны корпуса к ноге, стоящей на опоре на уровне пояса и к ноге, стоящей на полу, как на станке в балетной подготовке).

### **Тема 3.7.**

#### **Развитие спортивно-технического мастерства**

##### ***Практика.***

Упражнения на снарядах, столбах, кирпичных стенках. Ходьба на равновесие, разные виды ходьбы «на трении», передвижение по наклонным плоскостям без помощи рук, перешагивание, перелазание.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)**

##### ***Практика.***

Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на развитие цепкости:

- висы на зацепках, планках, турнике;
- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.

Гимнастические упражнения на шведской стенке или стенде, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития отдельных мышечных групп.

Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня».

Лазание боулдринговых проблем, направленных на динамические и статистические хваты.

## **Раздел 5. Техническая подготовка**

### **Тема 5.1.**

#### **Краткая характеристика и различные техники лазания**

##### ***Теория.***

Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта.

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа.

Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы. Влияние техники на спортивный результат в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Типичные ошибки при освоении техники лазания.

### **Тема 5.2.**

#### **Правила соревнований по скалолазанию**

##### ***Теория.***

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

### **Тема 5.3.**

#### **Техника работы рук**

##### ***Практика.***

Выполнение упражнений:

- скрестные движения руками;
- смена рук на зацепе;
- хваты («активный», «пассивный», подхват, «откид»);
- прохождение трассы на микрозацепах;
- базовые приемы постановки рук на модулях.

### **Тема 5.4.**

#### **Техника работы ног**

##### ***Практика.***

Выполнение упражнений:

- различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивание, зашагивание;
- переменные шаги, прыжки, на вертикальном щите «на трении» с помощью рук;
- повороты на носках на зацепах, приседание на носках с опусканием пятки, прием «накат на ногу», базовые приемы постановки ног на модулях.

### **Тема 5.5.**

#### **Способы передвижения по рельефу**

##### ***Практика.***

Выполнение упражнений:

- передвижение вверх;
- передвижение траверсом;
- передвижение лазанием вниз;
- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

### **Тема 5.6.**

#### **Упражнения для корпуса**

##### ***Практика.***

Выполнение упражнений:

- горизонтальное равновесие;
- подъем туловища (из положения лежа на спине с приподнятыми ногами приподнимать верхнюю часть туловища на 30 градусов);
- Боулдеринг (короткие силовые трассы на скалодроме);
- упражнения для равновесия на одной ноге, прохождение по тонкой перекладине.

### **Тема 5.7.**

#### **Средства и приемы страховки**

##### ***Теория.***

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок. Основные средства страховки: веревки, узлы, карабины, петли, оттяжки, страховочная система, самостраховка. Требования к веревке, требования к узлам (диаметр веревки основной и вспомогательной, ровный рисунок узла).

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

##### ***Практика.***

Освоение вязания основных узлов. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (морской, академический). Штыковые узлы (удавка, штык). Петли (проводник, проводник восьмерка). Узлы для верхней и нижней страховки (проводник восьмерка одним концом).

Практика применения узлов (крепление веревки к опоре, к системе).

Спусковые устройства («восьмерка»). Устройство для страховки «гри-гри».

Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

## **Раздел 6. Контрольные и итоговые занятия**

##### ***Практика.***

Соревнования в учебной группе, в дисциплинах трудность и боулдеринг. Разбор ошибок. Приемы исправления ошибок во время соревнований.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **2 год обучения**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа второго года обучения составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Скалолаз», по направленности является туристско-краеведческой, по уровню освоения – общекультурной. Срок реализации – 3 года. Разработчики программы – Перетолчин Сергей Дмитриевич, педагог дополнительного образования, и Артамонова Тамара Иосифовна, методист.

Программа «Скалолаз» адресована учащимся 10-17 лет.

Рабочая программа второго года обучения рассчитана на 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю согласно календарному учебному графику.

#### **Особенности второго года обучения**

На втором году обучения большее внимание уделяется специальной физической подготовке учащихся. Учащиеся совершенствуют тактико-технические навыки прохождения трассы, знакомятся с использованием искусственных точек опоры при прохождении трасс на скалах.

#### **Задачи второго года обучения:**

##### *Обучающие:*

- формировать систему основных понятий в области скалолазания;
- совершенствовать выполнение комплекса упражнений общефизической и специальной подготовки;
- формировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- познакомить с техникой передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО);
- закрепить знания способов (техники) передвижения по искусственному рельефу;
- закрепить навыки основных технических приемов перемещения скалолазов на различных рельефах;
- закрепить навыки работы со страховкой;
- закрепить навыки работы с верёвкой;
- обучить навыкам передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО).

##### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, равновесие;
- способствовать развитию устойчивого внимания, памяти, логического и образного мышления;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.
- развивать способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время;

##### *Воспитательные:*

- способствовать развитию мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к скалолазанию;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

## **Планируемые результаты второго года обучения**

### ***Предметные:***

Учащиеся будут:

#### ***знать:***

- специальную терминологию скалолазания;
- технические основы скалолазания;
- технические основы использования ИТО;
- тактику и технику передвижения по различным рельефам;
- технику страховки и самостраховки.

#### ***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- применять физические и психологические навыки для прохождения скалолазных трасс различной сложности;
- самостоятельно проходить трассы на различных рельефах;
- проходить трассу с использованием ИТО.

### ***Метапредметные результаты:***

У учащихся будут развиваться:

- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, равновесие;
- внимание, память, логическое и образное мышление;
- морально-волевые и физические качества, координация, общая физическая выносливость;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время.

### ***Личностные результаты:***

У учащихся будут формироваться:

- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- устойчивый интерес к скалолазанию;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- межличностные отношения (взаимопомощь, взаимовыручка, взаимоуважение).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Второй год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания.

##### ***Практика.***

Входной контроль. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП)**

##### ***Практика.***

Упражнения на развитие гибкости, выносливости, упражнения на растяжку мышц, расслабление. Концентрация во время лазания.

Силовые упражнения: приседания, отжимания, пресс. Силовые упражнения на ноги с предметами, эспандерами.

Упражнения на развитие скоростных способностей.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### ***Практика.***

Скоростная сила. Лазание вверх на скорость по легким трассам, лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты (упражнения «Свеча», хлопанье по стене или зацепке, мобилизация на всем протяжении перехвата, отталкивание ногами, раскачивание вверх-вниз, максимальное использование нижней руки, прыжок «внутрь», прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой, гипервентиляция, расчет мертвой точки).

Силовая выносливость. Отработка длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов, лазания трасс более 15 перехватов, лазания на выносливость на время (5-10 минут).

Скоростно-силовая выносливость. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты: вис на перекладине на двух согнутых руках, вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

#### ***Практика.***

Техника работы рук: скрестные движения рук, смена рук на зацепе, хваты («активный», «полуоткрытый», «хват открытой рукой», «пассивный» «хват кармана» «щипок»), базовые приемы постановки рук на модулях, прохождение трассы на микрозацепах.

Упражнения для развития силы: гипергравитационный боулдеринг, висы на маленькой планке фингерборда, боулдеринг.

Упражнения для силы реакции и взрывной силы (анаэробная алактатная система):

- блоки одной рукой (с опорой);
- хождение на кампусе (мизерные зацепки);
- перехваты на кампусе (мизерные зацепки).

Отработка способов передвижения по рельефу:

- передвижение вверх;
- передвижение траверсом;
- передвижение лазанием вниз;
- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

### **Раздел 5. Техника передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО)**

#### ***Теория.***

История ИТО. Виды искусственных точек опоры: веревочная петля, скальные крючья, закладные элементы, френды, скальные фифы. Снаряжение для передвижения на ИТО. Этапы передвижения на ИТО. Способы передвижения на ИТО. Техника передвижения на ИТО. Техника безопасности при использовании ИТО.

#### ***Практика.***

Установка точек. Извлечение точек. Лазанье на ИТО.

### **Раздел 6. Контрольные и итоговые занятия**

#### ***Практика:***

Соревнования в учебной группе, в дисциплинах трудность и боулдеринг. Разбор ошибок. Приемы исправления ошибок во время соревнований.



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**3 год обучения**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа третьего года обучения составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Скалолаз», по направленности является туристско-краеведческой, по уровню освоения – общекультурной. Срок реализации – 3 года. Разработчики программы – Перетолчин Сергей Дмитриевич, педагог дополнительного образования, и Артамонова Тамара Иосифовна, методист.

Программа «Скалолаз» адресована учащимся 10-17 лет.

Рабочая программа третьего года обучения рассчитана на 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю согласно календарному учебному графику.

### **Особенности третьего года обучения**

На третьем году обучения учащиеся закрепляют свои знания и навыки в скалолазании, приобретают опыт участия в соревнованиях.

### **Задачи третьего года обучения:**

#### *Обучающие:*

- формировать систему основных понятий в области скалолазания;
- совершенствовать выполнение комплекса упражнений общефизической и специальной подготовки;
- формировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- закрепить знания техники передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО);
- закрепить знания способов (техники) передвижения по искусственному рельефу;
- закрепить навыки основных технических приемов перемещения скалолазов на различных рельефах;
- закрепить навыки работы со страховкой;
- закрепить навыки работы с верёвкой;
- закрепить навыки передвижения с использованием искусственных точек опоры (ИТО).

#### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, равновесие;
- способствовать развитию устойчивого внимания, памяти, логического и образного мышления;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.
- развивать способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время;

#### *Воспитательные:*

- способствовать развитию мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к скалолазанию;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения.

## **Планируемые результаты третьего года обучения**

### ***Предметные:***

Учащиеся будут:

#### ***знать:***

- специальную терминологию скалолазания;
- технические основы скалолазания;
- технические основы использования ИТО;
- тактику и технику передвижения по различным рельефам;
- технику страховки и самостраховки.

#### ***уметь:***

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- применять физические и психологические навыки для прохождения скалолазных трасс различной сложности;
- самостоятельно проходить трассы на различных рельефах;
- проходить трассу с использованием ИТО.

### ***Метапредметные результаты:***

У учащихся будут развиваться:

- двигательные качества: сила, ловкость, гибкость, равновесие;
- внимание, память, логическое и образное мышление;
- морально-волевые и физические качества, координация, общая физическая выносливость;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время.

### ***Личностные результаты:***

У учащихся будут формироваться:

- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- устойчивый интерес к скалолазанию;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- межличностные отношения (взаимопомощь, взаимовыручка, взаимоуважение).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Третий год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

##### ***Теория.***

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Развитие скалолазания в России.

##### ***Практика.***

Входной контроль. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка (ОФП)**

##### ***Практика.***

Упражнения на развитие гибкости, выносливости, упражнения на растяжку мышц, расслабление. Концентрация во время лазания.

Силовые упражнения: приседания, отжимания, пресс. Силовые упражнения на ноги с предметами, эспандерами.

Упражнения на развитие скоростных способностей.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### ***Практика.***

Скоростная сила. Лазание вверх на скорость по легким трассам, лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты (упражнения «Свеча», хлопанье по стене или зацепке, мобилизация на всем протяжении перехвата, отталкивание ногами, раскачивание вверх-вниз, максимальное использование нижней руки, прыжок «внутрь», прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой, гипервентиляция, расчет мертвой точки).

Силовая выносливость. Отработка длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов, лазания трасс более 15 перехватов, лазания на выносливость на время (5-10 минут).

Скоростно-силовая выносливость. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты: вис на перекладине на двух согнутых руках, вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

Техника работы рук: скрестные движения рук, смена рук на зацепе, хваты («активный», «полуоткрытый», «хват открытой рукой», «пассивный» «хват кармана» «щипок»), базовые приемы постановки рук на модулях, прохождение трассы на микрозацепах.

Упражнения для развития силы: гипергравитационный боулдеринг, висы на маленькой планке фингерборда, боулдеринг.

Упражнения для силы реакции и взрывной силы (анаэробная алактатная система):

- блоки одной рукой (с опорой);
- хождение на кампусе (мизерные зацепки);
- перехваты на кампусе (мизерные зацепки).

Отработка способов передвижения по рельефу:

- передвижение вверх;
- передвижение траверсом;
- передвижение лазанием вниз;
- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой: вертикальный подъем, траверсы, лазание вниз.

### **Раздел 5. Техника передвижения с использованием искусственных точек опоры**

#### ***Теория.***

Техника передвижения на ИТО. Методы использования ИТО. Техника безопасности при использовании ИТО.

#### ***Практика.***

Установка точек. Извлечение точек. Лазанье на ИТО.

### **Раздел 6. Контрольные и итоговые занятия**

#### ***Практика.***

Соревнования в учебной группе, в дисциплинах трудность и боулдеринг. Разбор ошибок. Приемы исправления ошибок во время соревнований.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Применяемые педагогические методики и технологии

При реализации программы «Скалолаз» общими принципами педагогической деятельности являются:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к усложненным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- формирование личного опыта.

При реализации программы используется обучение в сотрудничестве, личностно-ориентированное обучение, технология дифференцированного обучения.

При обучении используются такие образовательные технологии, как:

- *Групповые технологии*: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации. Способствует развитию коммуникативных и организационных умений, рефлексии.
- *Информационные технологии*. Педагог использует компьютер на занятиях как наглядное пособие (показ презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).
- *Здоровьесберегающие технологии*. На занятиях обеспечивается двигательная активность и физическая подготовка учащихся. Занятия способствуют формированию ответственности учащихся за свое здоровье, ориентацию их на здоровый образ жизни.

### Учебно-методический комплекс

**Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:**

1. Система средств обучения.
2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.
3. Система средств контроля результативности обучения.

#### **Система средств обучения**

- Организационно-педагогические средства:
  - Актуальные нормативные документы в сфере образования;
  - Инструкции по охране труда при проведении занятий;
  - Дополнительная общеразвивающая программа «Скалолаз»;
- Дидактические средства:
  - Электронные образовательные ресурсы:*
    - банк учебных фильмов;
    - компьютерные презентации, разработанные педагогом по темам программы;
    - банк видеоматериалов с записями соревнований по скалолазанию;
  - Стенды:*
    - «Туристские узлы».
    - «Страховка и работа с веревкой».

#### **Учебные и методические пособия для педагога и учащихся**

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

1. 50 упражнений с нагрузками / Марсель Долл. – Москва: Эксмо-Пресс, 2023. – 144 с.
2. ИТО. Популярно о технике передвижения на искусственных точках опоры. / А.Александронец, Р. Мухаметзянов, Е. Дмитриенко. — Москва: Библиотека Спорт-Марафон, 2023. - 220 с.

3. Лебедихин, А.В. Основы альпинизма и скалолазания: Учебное пособие. / А.В. Лебедихин - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 130 с
4. Новиков, Н.Т. Обеспечение безопасности скалолаза / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова. – Москва: СПбГУ, 2009. – 50 с.
5. Новикова, Т.Н. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах) / Н.Т. Новикова. - Санкт-Петербург: С.-Петерб. гос. ун-т, 2000. – 20 с.
6. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание / А.В. Пахомова – Москва: СП, 2005. – 156 с.
7. Примеров, В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение: монография / В.П. Примеров, Г. Кёстермейер. – Екатеринбург : [б. и.] , 2010. – 109 с.
8. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов. / Эрик Дж. Хёрст. – Москва: Библиотека Спорт-Марафон, 2023. - 448 с.
9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Тимме Е.А., Краморов Д.И. – Москва: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 111 с.
10. Федотенкова, Т.П. Юные скалолазы. / Т.П. Федотенкова, А.Г. Федотенкова, С.Г. Чистякова - Москва: ФСР, 2003. - 68 с.

#### ***Список литературы для учащихся и их родителей***

1. Новиков, Н.Т. Обеспечение безопасности скалолаза / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова. – Москва: СПбГУ, 2009. – 50 с.
2. Новикова, Т.Н. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах) / Н.Т. Новикова. - Санкт-Петербург: С.-Петерб. гос. ун-т, 2000. – 20 с.
3. Примеров, В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение: монография / В.П. Примеров, Г. Кёстермейер. – Екатеринбург : [б. и.] , 2010. – 109 с.
4. Федотенкова, Т.П. Юные скалолазы. / Т.П. Федотенкова, А.Г. Федотенкова, С.Г. Чистякова - Москва: ФСР, 2003 - 68 с.

#### ***Перечень Internet-ресурсов:***

1. Веревочные узлы, их виды и способы вязки [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.gearshout.net/verevochnyie-uzlyi-ih-vidyi-i-sposobyi-vyazki/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Официальный интернет-сайт Федерации скалолазания России (ФСР) [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://rusclimbing.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Официальная группа туристско-краеведческого отдела ДЮЦ «ПЕТЕРГОФ» в социальной сети «ВКонтакте» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vk.com/sktur>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Рак О.С. Тренировка скалолаза на этапе начального обучения. / О.С. Рак, И.Ю. Максименя// [Электронный ресурс] / БГУФК - Минск: 2000. - Режим доступа: <http://www.mountain.ru/2000/hbn>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### ***Система средств контроля результативности обучения***

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

***Входная диагностика*** проводится на начальном этапе формирования коллектива (сентябрь первого года обучения) с целью изучения отношения ребенка к выбранной деятельности и его способностей в этой области, личностных качеств ребенка в форме собеседования.

***Входной контроль*** – проводится в сентябре (на первых занятиях) для учащихся 2-го и 3-го года обучения/поступивших на 2-ой и 3-ий год обучения с целью определения уровня физической подготовленности к занятиям скалолазанием.

Формы контроля: опрос, выполнение упражнений.

***Текущий контроль*** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня и качества освоения учебного материала в области обучения, развития и воспитания в форме выполнения практических заданий, упражнений, нормативов, тестирования и педагогического наблюдения.

Результаты текущего контроля фиксируются педагогом в произвольной форме.

***Промежуточный контроль*** проводится в конце первого полугодия каждого года обучения, а также в конце 1 и 2 года обучения в целях изучения динамики освоения предметного содержания и личностного развития в форме соревнований.

***Итоговый контроль*** проводится по завершению всего периода обучения в конце 3 года обучения для оценки уровня и качества освоения учащимися программы. Итоговый контроль проводится в форме соревнований.

Отслеживание метапредметных и личностных результатов учащихся в ходе освоения программы осуществляется методом педагогического наблюдения, анализа показателей, отражающих выполнение развивающих и воспитательных задач программы.

Возможные средства и формы *предъявления* результатов по программе: карта результативности освоения программы «Скалолаз», видеозаписи, фотоотчеты и т.п.

# **Формы предъявления и фиксации результатов по программе «Скалолаз»**

## **Карта результативности освоения программы «Скалолаз»**

**20\_\_/20\_\_ учебный год**

Педагог \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

| №<br>п/п     | Фамилия, имя<br>учащегося | Параметры наблюдения              |                               |                                                 |                                                         |                                           |                                         |                                                             |                                                                     |                                                             |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                  | Количество баллов | Уровень освоения программы |                                                                     |                                                                                    |                                                                                                                    |
|--------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                           | в области обучения                |                               |                                                 |                                                         |                                           |                                         | в области развития                                          |                                                                     |                                                             | в области воспитания                                                                       |                                                                                                                  |                                                  |                   |                            |                                                                     |                                                                                    |                                                                                                                    |
|              |                           | Теоретические основы скалолазания | Умение работать со страховкой | Владение техникой и тактикой прохождения трассы | Самостоятельное прохождение трасс на различных рельефах | Общая и специальная физическая подготовка | Прохождение трассы с использованием ИТО | Участие в соревнованиях (промежуточный и итоговый контроль) | Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, равновесия | Развитие внимания, памяти, логического и образного мышления | Развитие морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости | Развитие способности самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно распределять и использовать время | Формирование устойчивого интереса к скалолазанию |                   |                            | Формирование трудолюбия, ответственности, уверенности в своих силах | Формирование межличностных отношений (взаимопомощи, взаимовыручки, взаимоуважения) | Сформированность потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни. |
| 1.           |                           |                                   |                               |                                                 |                                                         |                                           |                                         |                                                             |                                                                     |                                                             |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                  |                   |                            |                                                                     |                                                                                    |                                                                                                                    |
| ...          |                           |                                   |                               |                                                 |                                                         |                                           |                                         |                                                             |                                                                     |                                                             |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                  |                   |                            |                                                                     |                                                                                    |                                                                                                                    |
| Средний балл |                           |                                   |                               |                                                 |                                                         |                                           |                                         |                                                             |                                                                     |                                                             |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                  |                   |                            |                                                                     |                                                                                    |                                                                                                                    |

Карта результативности освоения программы заполняется по результатам опросов, выполнения нормативов, педагогического наблюдения, соревнований. Карта заполняется на основании критериев оценки предметных, метапредметных и личностных результатов.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание критериев оценки, соответствующее количественному выражению (высокий уровень – 2 балла, средний уровень – 1 балл, низкий уровень – 0 баллов).

Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа Количество баллов). Максимально возможное значение – 30.

На основании количества баллов определяется уровень освоения программы учащимися (графа Уровень освоения программы):

Высокий уровень: от 26 до 30 баллов.

Средний уровень: от 11 до 25 баллов.

Низкий уровень: от 0 до 10 баллов.

Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа Средний балл) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).



**Критерии оценки**  
показателей результативности освоения программы

Диагностика результативности освоения программы проводится по 15 показателям:

O1, O2, O3, O4, O5, O6, O7 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития.

B1, B2, B3, B4 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.

| Показатель                                                                       | Высокий уровень                                                                                                                                                       | Средний уровень                                                                                                                                                                                                              | Низкий уровень                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Предметные результаты</b>                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |
| O1.<br>Теоретические основы скалолазания                                         | Учащийся уверенно владеет изученными понятиями и терминами, отвечает без сомнений и правильно отвечает на все вопросы, уверено чувствует себя при обсуждении вопросов | Учащийся демонстрирует понимание и владение изученными понятиями и терминами, отвечает самостоятельно, быстро, но даёт неполный ответ или допускает незначительные ошибки, неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов | Учащийся не демонстрирует понимания и владения изученными понятиями и терминами, не может правильно ответить на вопрос, не участвует в общем обсуждении вопросов, ему требуются подсказки педагога или сверстников |
| O2.<br>Выполнение комплекса упражнений общей и специальной физической подготовки | Учащийся всегда выполняет упражнения уверенно, сильно, безошибочно.<br>Выполняет нормативы более 80 %                                                                 | Учащийся выполняет упражнения не очень уверенно, периодически допускает ошибки.<br>Выполняет нормативы на 50% - 80 %                                                                                                         | Учащийся выполняет упражнения неуверенно, слабо, с ошибками, не укладывается в контрольные нормативы                                                                                                               |
| O3.<br>Умение работать со страховкой                                             | Учащийся владеет знаниями средств и приемов страховки, грамотно применяет их на практике                                                                              | Учащийся знает основы работы со страховкой, но не всегда может правильно применить эти знания на практике                                                                                                                    | Учащийся часто допускает ошибки при работе со страховкой, нуждается в контроле и помощи педагога                                                                                                                   |
| O4.<br>Владение техникой и тактикой прохождения трассы                           | Учащийся выполняет задания грамотно, самостоятельно                                                                                                                   | Учащийся периодически допускает ошибки при выполнении заданий, не всегда выполняет требования педагога                                                                                                                       | Учащийся часто не справляется с выполнением заданий, допускает грубые ошибки, постоянно требуется контроль и помощь педагога                                                                                       |
| O5.<br>Самостоятельное прохождение трасс на различных рельефах                   | Учащийся умеет самостоятельно выбирать правильную тактику прохождения трассы и уверенно ее проходит                                                                   | Учащийся умеет самостоятельно выбирать тактику прохождения трассы, но не всегда верную. Может                                                                                                                                | Учащийся испытывает трудности при выборе тактики прохождения трассы, часто допускает ошибки при ее                                                                                                                 |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                   |                                                                                                                                                                              | допустить ошибки при прохождении трассы                                                                                                                                                                               | прохождении, постоянно нуждается в помощи педагога                                                                                                                                       |
| О6.<br>Прохождение трассы с использованием ИТО                                                    | Учащийся умеет правильно устанавливать ИТО, хорошо владеет техникой передвижения на ИТО                                                                                      | Учащийся умеет правильно устанавливать ИТО, но не в полной мере владеет техникой передвижения на ИТО                                                                                                                  | Учащийся допускает ошибки при установке ИТО, часто не справляется с прохождением трассы на ИТО                                                                                           |
| О7.<br>Участие в соревнованиях (промежуточный и итоговый контроль)                                | Учащийся демонстрирует хорошее владение техникой и тактикой прохождения трасс, высокую физическую подготовку на соревнованиях, что позволяет ему достичь хороших результатов | Учащийся иногда допускает ошибки при прохождении трасс на соревнованиях, у него недостаточная физическая подготовка, что не позволяет ему достичь хороших результатов                                                 | Учащийся испытывает трудности при прохождении трасс на соревнованиях, у него слабая физическую подготовку, что приводит к низким результатам на соревнованиях                            |
| <b>Метапредметные результаты</b>                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |
| Р1.<br>Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, равновесия                        | Учащийся уверенно и четко выполняет полный комплекс упражнений, у него хорошо развиты двигательные качества.                                                                 | Учащийся иногда допускает ошибки при выполнении физических упражнений, у него не достаточно развиты двигательные качества.                                                                                            | У учащегося слабо развиты физические способности, часто допускаются ошибки при выполнении физических упражнений.                                                                         |
| Р2.<br>Развитие внимания, памяти, логического и образного мышления                                | Учащийся обладает хорошей памятью и вниманием, успешно применяет логическое и образное мышление при прохождении трассы                                                       | Учащийся внимателен к происходящему, но не всегда успешно выбирает вариант прохождения трассы                                                                                                                         | Учащийся не достаточно внимателен, плохо запоминает изученный материал, не может самостоятельно выбрать маршрут прохождения трассы                                                       |
| Р3.<br>Развитие морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости | Учащийся способен проявлять в полной мере волевые качества при выполнении заданий, он обладает самоконтролем и целеустремленностью.<br>У него высокая работоспособность.     | Учащийся ограниченно проявляет волевые качества при выполнении заданий, эпизодично контролирует свои действия и рационально распределяет свои силы. Хорошая работоспособность, но заметная усталость к концу занятий. | Учащийся проявляет минимум волевых качеств при выполнении заданий, слабо контролирует свои действия и эмоциональное состояние.<br>У него низкая работоспособность, быстрая утомляемость. |
| Р4.<br>Развитие способности самостоятельно организовывать процесс работы и эффективно             | Учащийся выполняет самостоятельно все, что может быть исполнено им самим, обладает навыками организации процесса работы, педагог выполняет роль товарища.                    | Учащийся способен к отдельным самостоятельным действиям, но требуется контроль педагога                                                                                                                               | Учащийся не способен к самостоятельной деятельности в группе, требует педагогического руководства при выполнении того, что должно быть исполнено им самим                                |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| распределять и<br>использовать время                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
| <b>Личностные результаты</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
| В1.<br>Формирование<br>устойчивого интереса к<br>скалолазанию                                                                               | Сформирован устойчивый интерес.<br>Учащийся увлеченно участвует в организации и прохождении маршрута, постоянно занимается самообразованием                                                                                       | Присутствует интерес на уровне любознательности, мотивация к совершенствованию неустойчивая                                                              | Интерес отсутствует, мотивация навязана извне, занимается под влиянием друзей                                                                                                  |
| В2.<br>Формирование<br>трудолюбия,<br>ответственности,<br>уверенности в своих<br>силах                                                      | Учащийся всегда трудолюбив, демонстрирует ответственное отношение к выполнению любых заданий, уверен в своих силах                                                                                                                | Учащийся не всегда проявляет трудолюбие, ответственное отношение к выполнению заданий, бывает не уверен в своих силах                                    | Учащийся не проявляет трудолюбия, не всегда ответственно относится к выполнению заданий, не уверен в своих силах                                                               |
| В3.<br>Формирование<br>межличностных<br>отношений<br>(взаимопомощи,<br>взаимовыручки,<br>взаимоуважения)                                    | Учащийся владеет навыками эффективной коммуникации, знает всех по именам, умеет бережно относиться как к своему, так и к чужому личному снаряжению. Умеет принимать помощь от других, всегда оказывает помощь по своей инициативе | Учащийся владеет достаточными навыками коммуникации, знает всех по именам, но на общение идет избирательно, не оказывает помощь по своей инициативе      | Учащийся владеет минимальными навыками коммуникации, часто демонстрирует неуважительное отношение к окружающим. Пользуется помощью других, сам же не готов делиться, помогать. |
| В4.<br>Сформированность<br>потребности в<br>регулярных занятиях<br>физической культурой<br>и спортом, ведении<br>здорового образа<br>жизни. | Учащийся испытывает потребность в занятиях физической культурой и спортом, он осознает ценность здорового образа жизни, сам следует ему и активно пропагандирует содержательное проведение досуга через занятия скалолазанием     | Учащийся испытывает потребность в физическом развитии, но у него неустойчивая мотивация вести здоровый образ жизни, зависит от результативности занятий. | У учащегося не сформировано позитивного отношения к физической культуре и сорту, он не осознает ценность здорового образа жизни, подвержен вредным привычкам.                  |

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов  
по ОФП и СФП в баллах**

| Баллы | Бег 30 м. (с) | 6 мин. Бег (м) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание на перекладине | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Приседание на одной ноге (раз) | Подъем ног в висе на перекладине (раз) | Челночный бег 3х10 м (с) |
|-------|---------------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|
| 1     | 6,6           | 650            | 120                         | 1                           | 8                               | 3                              | 1                                      | 10,4                     |
| 2     | 6,4           | 750            | 130                         | 2                           | 10                              | 4                              | 2                                      | 10,2                     |
| 3     | 6,2           | 850            | 140                         | 4                           | 12                              | 6                              | 3                                      | 10                       |
| 4     | 6,0           | 900            | 150                         | 6                           | 16                              | 8                              | 4                                      | 9,8                      |
| 5     | 5,8           | 950            | 160                         | 8                           | 20                              | 10                             | 5                                      | 9,6                      |
| 6     | 5,7           | 1000           | 170                         | 10                          | 24                              | 12                             | 6                                      | 9,4                      |
| 7     | 5,6           | 1050           | 180                         | 12                          | 28                              | 14                             | 8                                      | 9,2                      |
| 8     | 5,5           | 1100           | 190                         | 14                          | 32                              | 16                             | 10                                     | 9                        |
| 9     | 5,4           | 1150           | 200                         | 16                          | 36                              | 18                             | 12                                     | 8,8                      |
| 10    | 5,3           | 1200           | 210                         | 18                          | 40                              | 20                             | 15                                     | 8,6                      |
| 11    | 5,2           | 1250           | 215                         | 20                          | 44                              | 23                             | 18                                     | 8,4                      |
| 12    | 5,1           | 1300           | 220                         | 22                          | 48                              | 26                             | 21                                     | 8,2                      |
| 13    | 5,0           | 1350           | 225                         | 24                          | 52                              | 29                             | 24                                     | 8                        |
| 14    | 4,9           | 1400           | 230                         | 26                          | 56                              | 32                             | 27                                     | 7,8                      |
| 15    | 4,8           | 1450           | 235                         | 28                          | 60                              | 35                             | 30                                     | 7,7                      |
| 16    | 4,7           | 1500           | 240                         | 30                          | 64                              | 38                             | 33                                     | 7,6                      |
| 17    | 4,6           | 1550           | 245                         | 32                          | 68                              | 41                             | 36                                     | 7,5                      |
| 18    | 4,5           | 1600           | 250                         | 33                          | 72                              | 44                             | 39                                     | 7,4                      |
| 19    | 4,4           | 1650           | 255                         | 34                          | 76                              | 47                             | 42                                     | 7,3                      |
| 20    | 4,4           | 1700           | 260                         | 35                          | 80                              | 50                             | 45                                     | 7,2                      |

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.