

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
ГОРОДА ТЮМЕНИ

Программа принята
на заседании педагогического совета
№ 1 «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ СШ № 2 города Тюмени
П.В.Вавилов
« 30 » августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта скалолазание**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения: 4 месяца

Количество часов в год: 32, режим 2 ч./н.

Уровень освоения: «Ознакомительный»

Автор-составитель:
Червякова Елена Викторовна
инструктор –методист
Молвинских Анна Андреевна
тренер-преподаватель

г.Тюмень, 2021 год

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-12
1.1.	Пояснительная записка	3-7
1.2.	Цель и задачи	7
1.3.	Учебный план	7
1.4.	Содержание учебного плана	8-10
1.5.	Планируемые результаты	10-12
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий	13-28
2.1.	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	13-15
2.3.	Формы аттестации	15-16
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методические материалы	17-25
2.6.	Факторы риска	25-26
2.7.	Список используемой литературы	27-28
	Приложения	29-44

РАЗДЕЛ № 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Нормативная база

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
3. Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минобрнауки России от 22.09.2015 № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям»;
6. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
8. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

10. Программа воспитательной работы МАУ СШ №2 города Тюмени на 2021-2023 г.г. от 31.03.2021 г.;

11. Годовой календарный учебный график МАУ СШ №2 города Тюмени на 2021-2022 учебный год с 01.09.2021 г.

Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием, и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в России.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности гармоничное развитие организма невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания детей в возрасте 5-7 лет.

Также программа обоснована следующими причинами:

Во-первых, потребностью детей в движении и растущим интересом ребят и их родителей к скалолазанию. Скалолазание само по себе органично для детей, соответствует их детской потребности лазать, карабкаться, покорять вершины.

Во-вторых, скалолазание - это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие ребенка, обладающий развивающим и воспитательным потенциалом. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, формируется правильная осанка. Тренируются мышцы, связки, улучшается мелкая моторика рук, координация, повышается пластичность, гибкость и выносливость.

В-третьих, скалолазание воспитывают решительность, настойчивость, целеустремленность, ответственность, дружескую взаимопомощь. Скалолазание эффективно развивает интеллектуальные качества. Каждый начинающий скалолаз даже в раннем возрасте уже обладает "шахматным" мышлением, наблюдательностью.

В-четвертых, во время занятий происходит приобщение к здоровому образу жизни, формируется желание заниматься регулярно физической культурой или спортом.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что предлагается краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию в рамках системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории города Тюмени, для детей в возрасте 5-7 лет. Учебно-тренировочный процесс носит условный характер, с использованием игровых элементов.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей при освоении данной программы повысится интерес и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и в частности скалолазанием.

Практическая значимость

Практическая значимость программы состоит в том, что она позволяет получить начальные знания в области скалолазания, создать условия для дальнейшего обучения в спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.

Также краткосрочная программа позволяет ребенку самоопределился с выбором вида спорта, самореализоваться в других видах спорта.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Программой предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Адресат программы

Дети в возрасте 5-7 лет.

Уровень программы

Программа имеет «Ознакомительный уровень», который предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого программного материала для освоения детьми.

Объем и срок освоения программы:

- срок освоения программы составляет 4 месяца.
- общая трудоемкость программы составляет 32 часа.
- обучение проходит в очной форме.
- набор в группу осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

- необходимым условием является предоставление медицинского заключения с допуском к занятиям по виду спорта скалолазание.

- организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

Основные формы организации образовательного процесса:

- групповые.

Виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи

Цель

Привлечение детей 5-7 лет, к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством занятий скалолазанием.

Задачи

1. Познакомить с видами скалолазания и техникой лазания.
2. Развить физические качества, накопление и обогащение двигательного опыта.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Формирование основ ведения здорового образа жизни.
5. Воспитание дисциплинированности, ответственности, настойчивости, чувства прекрасного.

1.3. Учебный план

В *Таблице 1* отражены разделы учебного плана, количество часов на теоретические и практические занятия, формы аттестации (*Приложение 1*).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Общая физическая подготовка	17		17	УТЗ	Педагогическое наблюдение
2	Специальная подготовка	10		10	УТЗ	Педагогическое наблюдение
3	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	4	4		УТЗ	Педагогическое наблюдение
4	Итоговое занятие	1		1	УТЗ	Выполнение контрольных упражнений, анкетирование родителей
	Всего часов	32	4	28		

1.4. Содержание учебного плана

1.4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя полезные для скалолазания упражнения (*Приложение 2*):

- Различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях);
- Упражнения для пояса верхних конечностей;
- Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища,

в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища;

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- Подвижные игры (*Приложение 3*).

1.4.2. Специальная подготовка

- Техника лазания «траверсом». Движение по траверсу слева направо или справа налево на одной высоте, до одного метра, без страховочной системы. Проходя траверс, ребенок может самостоятельно выполнить соскок в любое время. Для приобретения опыта скалолазания сначала применяются широкие и выступающие зацепы для ног и удобные зацепы-крючки для рук. Более частое и близкое их расположение друг к другу делают продвижение по трассе безопасным и не требующим хорошей растяжки. Высота подъема до 1 метра.

- Техника лазания с верхней страховкой. Цель подняться до конца вертикальной трассы за минимальное время с использованием верхней страховки.

1.4.3. Общие вопросы теории и практики

физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)

В *Таблице 2* представлен примерный план теоретических занятий, проходит в форме «пятиминуток» непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Примерный план теоретической подготовки

№ n/n	Название темы	Краткое содержание темы
1	История скалолазания	Зарождение и развитие скалолазания. Скалолазы города Тюмени.
2	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.
3	Техника лазания	Краткая характеристика техники лазания, понятие зацепа, их формы, узел «Восьмерка»
4	Роль физической культуры и спорта в жизни человека	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Краткая характеристика физических качеств .

1.4.4. Итоговое занятие

Итоговое занятие предполагает организацию тестирования обучающихся, сдачу контрольных упражнений (*Приложение 4*).

Подведение итогов реализации программы. Обобщение полученных знаний, умений. Анкетирование родителей (*Приложение 5*).

1.5. Планируемые результаты***Личностные результаты:***

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты:

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Взаимодействие со сверстниками в процессе осуществления страховки, подвижных игр;

- Выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В области выбранного вида спорта:

- Получение начальных теоретических знаний в области скалолазания;
- Получение начальных основ в освоении техники лазания: «траверсом» и с верхней страховкой;
- Развитие общей физической подготовки.

В области подвижных игр:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ № 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Календарный учебный график

<i>Минимальная наполняемость в группе</i>	<i>Максимальная наполняемость в группе</i>	<i>Кол-во учебных недель</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю (раз)</i>	<i>Общее кол-во часов</i>
4	15	16	2	2	32

- Продолжительность учебных занятий составляет 4 месяца.
- Количество учебных недель - 16.
- Всего академических часов - 32.
- Наполняемость учебных групп варьируется от 4 до 15 человек.
- Часовая продолжительность занятия составляет 1 академический час (45 минут).
- Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся по адресу: г. Тюмень, ул. Хохрякова, 88

Спортивные залы:

- Большой скалодром -S184.5 м.кв.
- Малый скалодром -S 36.9 м.кв.
- Зал ОФП- S 54.1 м.кв.

Инвентарь для общего пользования:

- Веревки диаметром не менее 10 мм динамические (для нижней страховки) и статические (для верхней страховки)

- Оттяжки с карабинами
- Страховочные системы
- Гимнастические маты
- Барьеры

Игровой материал:

- Мячи: резиновые разных размеров
- Скакалки
- Кубики
- Конусы

Личное снаряжение скалолаза:

- скальные туфли, мешочек для магнезии, магнезия, страховочная система.

Информационное обеспечение:

Для родителей (законных представителей)

- Сайт учреждения <https://dussh-2.ru/>;
- Группа в контакте https://vk.com/ssh_2ty;
- Информационный стенд учреждения;
- Родительские собрания; консультации;
- Родительский чат.

Для тренеров-преподавателей:

- Видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);

- Сборники подвижных игр;
- Методическая литература;
- Педагогические советы, тренерские советы, консультации;

- Курсы повышения квалификации, семинары.

Мотивационные условия

Для совершения любых действий, ключевым навыком является способность мотивировать себя и других людей. Перед тренером-преподавателем и родителями стоит задача создать условия для развития мотивации ребенка через:

- создание позитивной атмосферы в течение лагерной смены;
- создание ситуации успеха;
- создание условий для самореализации и самосовершенствования;
- поддержки творческого начала;
- создание условий для развития командного духа;
- стимулирование, поощрение, анализ деятельности, т.д.

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее профессиональное образование.

2.3. Формы аттестации

- Тестовые задания на выявление уровня скалолазной подготовки.
- Сдача нормативов по ОФП.
- Педагогическое наблюдение.
- Беседа, опрос. Беседа является одним из главных методов педагогической диагностики. Беседа может стать важным способом в изучении интеллектуальной и личностной сфер ребёнка, его индивидуальных особенностей, существующих у него проблем. Этой цели может служить беседа, как с самим ребёнком, так и с взрослыми, входящими в его окружение. Отличие беседы от обычного разговора состоит в том, что содержание её разворачивается вокруг узкой темы, значимой для ребёнка и взрослого. Ребёнок выступает в роли отвечающего на вопросы, а взрослый в роли задающего вопросы. В связи с этим метод беседы имеет недостатки, а

именно: слабость анализа и синтеза информации ребёнком; недостаточность рефлексивных способностей; утомляемость и невнимательность; сложность вербализации переживаний. Опрос дает возможность изучить мотивацию действий занимающихся, интересов конкретного ребенка или группы в целом. Опросник эффективен при выявлении отношений учащихся к конкретным проблемам и явлениям.

- Анкетирование родителей. Анкетирование дает возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем. Анкеты могут быть анонимными и именованными.

2.4. Оценочные материалы

- Педагогическое наблюдение и контроль. Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов.

- Выполнение контрольных упражнений (*Приложение 4*).
- Анкетирование родителей (*Приложение 5*).
- Тестовые задания на выявление уровня скалолазной подготовки.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

- 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

- 1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

- 0 баллов – отказ от выполнения движения.

2.5. Методические материалы

В основе программы лежат *общедидактические принципы*:

- *Принцип систематичности*. Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

- *Принцип оздоровительной направленности и физического воспитания* - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств, представления о движении.

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Особенности организации образовательного процесса.

Физическая нагрузка для детей 5-7 лет определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, вариативностью предлагаемых заданий, а также с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей, использованием игровых моментов, для поддержания интереса детей.

Чередование активной деятельности с отдыхом или малоактивной деятельностью способствуют малой утомляемости детей. Смена деятельности способствует поддержанию внимания и интереса у детей.

Техника безопасности.

В процессе реализации программы особые требования предъявляются соблюдению техники безопасности при проведении занятий (*Приложение б*).

1. Занятия на скалодроме строго под контролем тренера-преподавателя.
2. Правильное навешивание веревок и проверка точек страховки.
3. Правильное завязывание узлов и взаимная проверка страхуемым, страхующим и тренером-преподавателем. Лучше лишний раз проверить!!
4. Основные обязательные команды при лазании: «Страховка готова?» - «Готова!», «Иду», «Выбери!», «Закрепи!», «Выдай!».
5. Постоянное выбирание веревки, недопущение больших провисов.
6. Организация страховки - через восьмерку. Страховка напрямую руками не допускается.
7. Постоянное выбирание веревки, недопущение больших провисов.
8. При достижении конца маршрута или срыве закрепить веревку и равномерно, без рывков выдавать веревку на спуске.
9. Нельзя лезть и стоять под страхуемым, страховка должна быть в стороне от маршрута.
10. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

11. При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. По окончании занятия:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Методы обучения:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Педагогические технологии.

В процессе реализации Программы используются:

- *Технология индивидуального обучения.* Главным достоинством технологии индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, дозировку упражнений к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

- *Технология группового обучения.* Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации;

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

- *Технология развивающего обучения.* Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств. Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью тренера-преподавателя.

- *Технология дифференцированного обучения.* Позволяет учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности детей.

- *Технология игровой деятельности.* Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

- *Коммуникативная технология обучения.* Сущность коммуникативных технологий - в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения.

- *Здоровье сберегающая технология:*

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

Работа с родителями.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников:

- беседы;
- консультации;
- родительские собрания;
- анкетирование;
- индивидуальная работа
- информационное обеспечение : сайт, группа в сети интернет и т.д.
- организация совместных физкультурных мероприятий

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с детьми 5-7 лет, прежде всего, направлена на создание условий для адаптации и социализации в коллективе, воспитании гражданственности и любви к Родине, нравственности, формировании высоких моральных качеств, самореализации (*Приложение 7*).

Воспитательная работа ориентирует детей на признание и принятие абсолютных ценностей: Человек, Семья, Отечество, Труд, Знания, Здоровье, Культура, Мир, Земля.

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой обучения является тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть занятия.

Подготовительная часть занятий по скалолазанию состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от

индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия.

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;

2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;

3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть занятия.

Цель - приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;

2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;

3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) упражнения на внимание;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Дидактические материалы:

- Комплексы упражнений по ОФП (*Приложение 1*);
- Перечень подвижных игр (*Приложение 2*).

2.6. Факторы риска

В процессе реализации Программы могут возникнуть различные трудности, которые могут повлиять на уровень освоения и выполнения Программы. Поэтому необходимо предвидеть степень вероятности риска и предусмотреть пути его устранения. Наличие фактора риска дает новые возможности для реализации Программы, и в то же время «закрываются» запланированные мероприятия. В *Таблице 4* показаны возможные сбои в работе и пути их устранения.

Причины риска:

1. Непредвиденные обстоятельства (карантин).
2. Случайные ситуации. Аварийные ситуации или чрезвычайные ситуации природного характера (сильный ветер, дождь).
3. Сознательное противодействие, это нежелание детей участвовать в предложенных мероприятиях.

Виды рисков:

1. Известные. Случаи, которые можно предвидеть и заранее предусмотреть пути устранения, например: нежелание участвовать в мероприятии. Вариативность мероприятий.

2. Неизвестные. Возникают неожиданно.
3. Внутренние (человеческий фактор, взаимодействие в коллективе, неквалифицированная работа кадров, поломка инвентаря).
4. Внешние. Независящие от нас. Внешними рисками будут считаться те, которые не связаны непосредственно с учреждением, а наступают в результате изменений, произошедших во внешней среде, например в законодательстве, политике страны и т.д.

Таблица 4

Факторы риска и пути их устранения

№	Сбои	Способ устранения
1	Отмена занятий: - Карантин - Активированные дни	- Выполнение заданий по ОФП в домашних условиях с применением дистанционного обучения.
2	Травматизм	- Проведение инструктажей по технике безопасности; - Исключение травмоопасных предметов и ситуаций.
3	Возникновение чрезвычайные ситуации	- Эвакуация детей в случаи возникновения ЧС; - Отработка с сотрудниками действий при эвакуации детей; - Замена мероприятий.
4	Пассивность детей на занятии, низкая самооценка, неуверенность в себе	- Личностно-ориентированный подход; - Создание ситуации успеха.
5	Непринятие коллективом, межличностные конфликты	- Игры на сплочение коллектива; - Беседы с родителями.
6	Усталость детей	- Чередование видов деятельности: игровой деятельности со спортивной; - Минуты отдыха.
7	Ухудшение самочувствия детей (признаки ОРВИ)	- Незамедлительная изоляция; - Обработка помещения дезрастворами.

2.7. Список используемой литературы

Для тренеров-преподавателей

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.-М., ФиС, 1978.
2. Асхашина, М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников .учеб.-метод. пособие / М.П. Асхашина. ,Омск, 2007.
3. Вераксы Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Мозаика-Синтез,Москва, 2015.
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.-М.,ФиС.1987.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. 2006. — 368 с. — М.: Издательский центр «Академия».
6. Федотенкова Т.П., Федотенкова А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.
7. Юные скалолазы/Авторская программа.

Дополнительная литература

1. Воспитание и обучение детей шестого года жизни: Кн. для воспитателя дет. сада / Н.А. Ветлугина, Р.С. Буре, Т.И. Осокина и др.; Под ред. Л.А. Парамоновой, О.С. Ушаковой. - М.: Просвещение, 1987. Программа воспитания и обучения в детском саду, под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Раздел «Физическое воспитание» , 2005;
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет М.: Владос, 2002;
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет Мозайка – Синтез, 2012г.;
4. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология, М., изд.центр «Академия» 2001;

5. Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных занятий «Выбор» / Т. В. Хабарова, М. С. Анисимова // Дошкольная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 35-38.

6. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – № 5. – С. 18-23.

Для родителей и детей.

1. Азбука досуга. – Смоленск: Русич, 1997. – 464 с.: ил.

2. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / ред. Н. Дубенюк. — М.: Эксмо, 2007. — 512 с. : ил.

3. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.: ил.

4. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры : пособие для воспитателя дет. сада / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 79 с.: ил.

5. Образцова, Т. Н. 100 лучших игр летом на отдыхе и дома / Т. Н. Образцова. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.: ил.

6. Павлов Н. Г. 300 + 1 игра для детей / Н. Г. Павлов. — Ростов н/Д : Феникс, 2003. — 314 с.

7. Розанова, Е. Г. Книга игр / Е. Г. Розанова. – М.: РОСМЭН, 2000. – 166 с.: ил.

8. Федин, С. Н. Игры нашего детства / С. Н. Федин, Ю. А. Болотина. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 138 с.: ил.

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ СШ № 2 города Тюмени
П.В.Вавилов
«10» Апреля 2024г.



Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«Скалолазание»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организа ции занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Общая физическая подготовка	17		17	УТЗ	Педагогическое наблюдение
2	Техническая подготовка	10		10	УТЗ	Педагогическое наблюдение
3	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	4	4		УТЗ	Педагогическое наблюдение
4	Итоговое занятие	1		1	УТЗ	Выполнение контрольных упражнений, анкетирование родителей
	Всего часов	32	4	28		

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

Общая физическая подготовка.

Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

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

Мышцы ног:

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

Мышцы брюшного пресса:

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

Мышцы спины:

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

- упражнения с партнёром;

- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5) Ноги поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на одной ноге на разный счёт;
- сгибание и разгибание ног;
- полуприсед с подъёмом на разный счёт;
- полный присед с подъёмом на разный счёт;
- махи ногами;
- сведение и разведение ног на разный счёт;
- отведение и приведение ног на разный счёт.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения, лежа на животе;

- поднимание туловища из положения, лежа на животе со скручиванием во время подъема;

- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног;
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног;
- поднимание ног в положении виса;
- удержание позы в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
- сгибание кисти;
- жим от груди стоя;
- сгибание к груди.

Приложение 3

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

Упражнения в игровой форме по скалолазанию.

1. «Нарисуй-ка». Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.). Можно провести в виде эстафет.

2. «Обруч». Для упражнения используется обруч. Дети свободно лезут по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек». Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня». Дети лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

5. «Потанцуем». Лазанье под музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок». Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногой или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый». Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!». Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее». Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде по команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый». Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел, снимается с трассы.

10. «Запомни трассу». Пролететь трассу 2-3 раза, на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Игры малой подвижности:

- «Ловкие пальцы»;
- «Найди и промолчи».

Игры с бегом:

- «Быстро возьми, быстро положи»;
- «Ловишка, бери ленту»;
- «Совушка»;
- «Кто скорее докатит обруч до флажка?»;
- «Догони свою пару».

Игры с прыжками:

- «Лягушки и цапля»;
- «Не попадись»;
- «Волк во рву»;
- «Через верёвку»;
- «Удочка».

Игры с ползанием и лазаньем:

- «Перелет птиц»;
- «Ловля обезьян»;

- «Пожиратель рыб»;
- «Тунель»;
- «Большая черепаха»;
- «Смелый охотник».

Эстафеты:

- «Веселые соревнования»;
- «Дорожка препятствий».

Игры с элементами соревнования:

- «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»;
- «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Приложение 4

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности

Дети 5-6 лет

Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

Дети 6-7 лет (из нормативов ВФСК ГТО)

Физические качества	Средства определения физических качеств	Результат	
Скоростные	Бег на 30 м	М	6,0-6,9
		Д	6,2-7,1
Координационные	Бег челночный (3г 10м), с	М	9,2-10,3
		Д	8,9-7,7
Выносливость	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	М	2-4
		Д	-
Выносливость	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	М	6-15
		Д	4-11
Выносливость	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	М	7-17
		Д	4-11
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	М	+1-+7
		Д	+3-+9

Приложение 5

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!!!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1. Что повлияло на Ваше решение воспользоваться этой дополнительной образовательной услугой:

- a.** интерес ребёнка к легкой атлетике,
- b.** видение у ребёнка задатков в этой области,
- c.** отклики других родителей о работе спортивной секции,
- d.** желание развить у ребёнка физические способности,
- e.** или другие причины.....

2. Считаете ли вы, что в ходе занятий в спортивной секции у вашего ребёнка:

- a.** повысился, развился интерес к физической культуре или ребёнок потерял интерес,
- b.** уровень физических качеств, навыков: остался на прежнем уровне, снизился, повысился

3. Считаете ли Вы, что качество преподавания:

- a.** отвечает Вашим запросам,
- b.** не соответствует Вашим представлениям о дополнительных услугах,
- c.** требует доработки и в чём

4. Ваши планы на будущее:

- a.** ребёнок продолжит занятия в спортивной секции легкой атлетики,
- b.** ребёнок не будет посещать занятия

Благодарим Вас за объективную оценку качества оказания дополнительных образовательных услуг.

Приложение 6

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на скалодроме

1. Общие положения

1.1. Лазание - вид спорта связанный с риском, поэтому требует высокой ответственности и осторожности. Объем личной ответственности, прежде всего, определяется следующими правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель Скалодрома.

1.2. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех посетителей скалодрома;

1.3. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома тренера-преподавателя;

1.4. Посетители обязаны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома;

1.5. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием полностью исправного специального снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего необходимым требованиям безопасности и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Тренер-преподаватель вправе не допустить использование на скалодроме непригодного для осуществления страховки снаряжения.

1.6. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки гимнастической (при лазании в боулдеринговом зале), верхней

(только на плоскостях, предназначенных для этого и оборудованных соответствующими точками страховки) и нижней (на плоскостях оборудованных точками для нижней страховки);

1.7. Каждый посетитель скалодрома должен быть максимально внимательным к другим занимающимся и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности других людей. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы, и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность;

1.8. О каждом несчастном случае, при котором причинен вред посетителю, необходимо сообщить тренеру-преподавателю, администратору;

1.9. Используйте правильные голосовые команды для координации действий с напарником;

1.10. Запрещено лазание и осуществление страховки в плеере и других устройствах. А также разговор по сотовому телефону во время лазания и осуществления страховки;

1.11. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий посетитель обязан обратиться за разъяснением к тренеру-преподавателю и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в своих действиях, которые вызывали сомнения;

1.12. Категорически запрещено нахождение на занятиях лиц, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия

1.13. Страховщик выбирает и выдает веревку, надев на пояс страховочную систему;

1.14. При спуске страхуемого жестко выбрать (сильно натянуть) веревку и медленно спускать. При условии, что он нагрузил веревку.

2. Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме

2.1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым, мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих, находиться друг под другом во время лазания;

2.2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины;

2.3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук, кистях и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму посетителю и окружающим;

2.4. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;

2.5. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могли бы упасть вниз;

2.6. Запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться во время страховки напарника;

2.7. Запрещается жевать жевательную резинку во время лазания;

2.8. В зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой;

2.9. Запрещается подниматься без страховки на высоту более чем 2 метра от земли по уровню рук;

2.10. Запрещается находиться под лезущим человеком с верхней или нижней страховкой;

2.12. Запрещается пользоваться страховочным устройством и страховать без тренера.

2.13. Запрещено находиться и, в частности, лазать на секторах обозначенных знаком «закрито».

2.14. Запрещается залазить и находиться на сооружении скалодрома и за (в) сооружением скалодрома.

2.15. Запрещается прикручивать, откручивать или менять положение зацепов или рельефов на стенах.

2.16. Запрещается лазить на скалодроме без сменной обуви;

3. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой

3.1. При лазании с верхней страховкой веревка должна быть вщелкнута в два карабина верхней точки страховки;

3.2. Запрещается отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;

3.3. Запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;

3.4. В качестве узла для привязывания веревки к страховочной системе разрешается использовать только узел «восьмерка» и «двойной булинь»;

3.5. Правильно вщелкнутый карабин должны пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке;

3.6. При ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться рекомендациями фирмы производителя страховочных систем или указаниям инструктора скалодрома;

3.7. Недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке.

3.8. Запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью;

3.9. Страховующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей;

3.10. Запрещается лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;

3.11. Запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний стационарный карабин;

3.12. Запрещено отвлекать человека, осуществляющего страховку;

3.13. При лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании, в случае маятника, скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям;

3.14. При лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина верхней точки страховки;

3.15. При лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки;

3.16. При лазании с верхней страховкой (веревка закреплена только в верхней точке страховки), и при лазании с выщелкиванием (веревка проходит через все промежуточные точки страховки и верхнюю точку страховки), веревка в верхней точке должна быть прощелкнута минимум в две независимые точки страховки;

3.17. В зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и верхнюю точку страховки, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки.

3.18. Перед каждым подъемом убедитесь в готовности страхующего. Задайте вопрос «Страховка готова?» получив ответ «Готова» можно приступать к лазанию. Страхующий человек должен обеспечить безопасность лезущего;

Приложение 7

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
по виду спорта скалолазание

План основных воспитательных мероприятий

<i>Формирование и развитие творческих способностей, выявление и поддержка талантливых детей.</i>		
Цель	Мероприятие	Форма проведения
Выявление талантливых детей	Учебно-тренировочное занятие	Сдача нормативов ОФП
<i>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.</i>		
Цель	Мероприятие	Форма проведения
Воспитание патриотических чувств. Уважения и любви к Родине	«День защитника отечества»	Спортивная эстафета
	«Георгиевская ленточка» «Окна Победы»	онлайн
Воспитывать уважительное отношение к представителям всех национальностей.	«Позволь другому - быть другим»	Беседа
Ценностное отношение к семье.	«Моя семья»	Беседа
<i>Социализация, самоопределение и профессиональная профориентация</i>		
Социализация в коллективе	«Давай знакомиться»	Игры на сплочение коллектива
<i>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы</i>		
Понимание единства и взаимосвязи различных	«Слагаемые здоровья»	Беседа

видов здоровья человека: физического, психического, духовного		
Соблюдение ПДД	«Красный, желтый, зеленый»	Пятиминутки
Пропаганда здорового образа жизни.	«В здоровом теле -здоровый дух	пятиминутки
<i>Включение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), детей-инвалидов в систему общественных отношений и восстановление социального статуса</i>		
Включение детей с ОВЗ в разноплановую деятельность	Тренировочная деятельность, подвижные и спортивные игры	
<i>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности</i>		
Осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий	«Мои первые шаги в спорте»	Презентация