

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
"ФЕДЕРАЦИЯ СКАЛОЛАЗАНИЯ РОССИИ"

«Утверждаю»
Президент _____ /Бычков Д.А.
«05» ноября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Основы скалолазания»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат программы: лица от 18 лет

Объем программы (трудоемкость): 96 академических часов

Срок реализации программы: 4 месяца (16 недель)

Форма обучения: очная

г. Москва
2025 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы скалолазания» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения – стартовый.

Актуальность программы данной программы обусловлена тем, что в настоящее время актуальными стали вопросы сохранения и укрепления здоровья, а также организации досуга и получения новых знаний и навыков в различных видах спорта. Одним из таких направлений является скалолазание, которое в последние годы стало набирать популярность среди населения и обучающихся. Освоение программного материала позволит не только сформировать новые знания и навыки, двигательные умения, организовать досуг, но и будет способствовать формированию и совершенствованию физических качеств человека, укреплению здоровья и популяризации скалолазания и здорового образа жизни. Кроме того, освоение новых знаний и навыков способствует личностному развитию человека.

1.5. Адресат программы: лица, достигшие 18 лет, требований к уровню образования не предусмотрен.

1.6. Объем программы: 96 академических часов.

1.7. Срок реализации программы: 16 недель (4 месяца).

1.8. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

1.9. Форма обучения: очная.

Особенности набора: программа предусматривает свободный набор лиц, достигших 18 лет без медицинских противопоказаний. Набор осуществляется без вступительных испытаний.

Новизна данной программы заключается в том, что программа объединяет самые важные аспекты обучения навыкам скалолазания и преподносит их в доступной форме для освоения обучающихся.

Отличительными особенностями данной программы являются:

- Ориентация организации деятельности обучающихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов;
- При подборе и преподнесении учебного материала учитывается глубина знаний обучающихся.

Ведущая идея, на которой базируется программа: каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическими и прочими особенностями. Необходимо всестороннее изучение этих особенностей и творческий, комплексный подход к формам и методам их развития.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – развитие познавательных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, физическом совершенствовании и укреплении здоровья путем получения знаний и навыков в области основ скалолазания.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- формирование знаний об основах скалолазания;
- формирование знаний и навыков в области оборудования и специального снаряжения, используемого в скалолазании;
- формирование знаний и навыков в области осуществления страховки и самостраховки в скалолазании;
- совершенствование физических качеств и способностей обучающихся;

- формирование знаний и навыков в области тактики и техники скалолазания;
- формирование знаний в области правил проведения соревнований по скалолазанию;
- формирования знаний в области обеспечения безопасности в скалолазании;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств;
- развитие волевых качеств;
- развитие мышления и внимания;
- формирование осознанного стремления к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные задачи:

- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности;

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты:

- знания об основах скалолазания;
- знания в области оборудования и специального снаряжения, используемого в скалолазании и навыки его применения;
- знания и навыки в области осуществления страховки и самостраховки в скалолазании;
- совершенствование физических качеств и способностей обучающихся;
- знания и навыки в области тактики и техники скалолазания;
- знания в области правил проведения соревнований по скалолазанию;
- знания в области обеспечения безопасности в скалолазании;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

Метапредметные результаты:

- формирование навыков использования полученных знаний и навыков в жизни на практике;
- развитие физических качеств;
- развитие волевых качеств;
- развитие мышления и внимания;
- формирование осознанного стремления к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;

Личностные результаты:

- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности;

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль 1. Основы скалолазания	94	22	72	Педагогический контроль
2	Итоговый контроль	2		2	Тестирование. Практическое задание
3	Итого	96	22	74	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график является примерным и утверждается отдельно для каждой учебной группы.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора обучающихся	-	16	96	3 раза в неделю по 2 ак. часа ¹

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Рабочая программа Модуля 1. Основы скалолазания

Цель программы – развитие познавательных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, физическом совершенствовании и укреплении здоровья путем получения знаний и навыков в области основ скалолазания.

¹ Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- формирование знаний об основах скалолазания;
- формирование знаний и навыков в области оборудования и специального снаряжения, используемого в скалолазании;
- формирование знаний и навыков в области осуществления страховки и самостраховки в скалолазании;
- совершенствование физических качеств и способностей обучающихся;
- формирование знаний и навыков в области тактики и техники скалолазания;
- формирование знаний в области правил проведения соревнований по скалолазанию;
- формирования знаний в области обеспечения безопасности в скалолазании;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств;
- развитие волевых качеств;
- развитие мышления и внимания;
- формирование осознанного стремления к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные задачи:

- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности;

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты:

- знания об основах скалолазания;
- знания в области оборудования и специального снаряжения, используемого в скалолазании и навыки его применения;
- знания и навыки в области осуществления страховки и самостраховки в скалолазании;
- совершенствование физических качеств и способностей обучающихся;
- знания и навыки в области тактики и техники скалолазания;
- знания в области правил проведения соревнований по скалолазанию;
- знания в области обеспечения безопасности в скалолазании;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

Метапредметные результаты:

- формирование навыков использования полученных знаний и навыков в жизни на практике;
- развитие физических качеств;
- развитие волевых качеств;
- развитие мышления и внимания;
- формирование осознанного стремления к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;

Личностные результаты:

- формирование самодисциплины и организованности;
- формирование ответственности;

**Учебный план
Модуля 1. Основы скалолазания.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1.1. Теоретическая подготовка. Введение в скалолазание	4	4		Педагогический контроль
2.	Тема 1.2. Оборудование и снаряжение	8	2	6	Педагогический контроль
3.	Тема 1.3. Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24	Педагогический контроль
4.	Тема 1.4. Страховка и самостраховка. Требования безопасности	14	4	10	Педагогический контроль
5.	Тема 1.5. Техника скалолазания и тактика прохождения трассы	40	8	32	Педагогический контроль
6.	Итого	94	22	72	

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
По мере набора обучающихся	-	16	94	3 раза в неделю по 2 ак.

				часа ²
--	--	--	--	-------------------

Содержание обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка. Введение в скалолазание

Теория (4 ч.). История скалолазания как вида спорта. Основные термины и понятие в скалолазании. Разновидности спортивного скалолазания, особенности, различия. Значение занятий скалолазанием в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Виды соревнований. Правила соревнований. Особенности скалолазания на искусственном и естественном рельефе. Понятие о травмах и их предупреждение. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий скалолазанием. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий скалолазанием.

Тема 1.2. Оборудование и снаряжение

Теория (2 ч.). 1.2. Скалодромы. Устройство. Требования. Специальное снаряжение и оборудование. Страховочные системы, веревки, карабины, спусковые устройства, зажимы и т.д. Средства индивидуальной защиты. Экиперовка, форма и обувь.

Практика (6 ч.) Ознакомление с местами проведения занятий, ознакомление со скалодромом, необходимым инвентарем и оборудованием. Ознакомление с устройством и принципами работы оборудования и снаряжения. Краткие сведения о правилах поведения на скалодроме. Практика использования снаряжения и оборудования.

Тема 1.3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория (4 ч.). Понятия темп, интервал, амплитуда, подходы, серии, повторения, сеты, круги. Значение общей физической подготовки в гармоничном развитии организма человека. Подводящие и подготовительные упражнения общей физической подготовки необходимые для освоения основных двигательных действий в скалолазании. Понятие основных составляющих физической подготовки (силы, выносливости, быстроты, координации/ловкости и гибкости) и их необходимости для скалолаза. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Характеристика специальных средств подготовки скалолаза. Формы и методы формирования физических качеств необходимых скалолазу. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической

² Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

культурой и спортом. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества скалолаза.

Практика (24 ч.) Ходьба (различные виды), бег (различные виды), комплексы общеразвивающих упражнений: на развитие подвижности суставов, комплексы упражнений для развития гибкости, комплексы упражнений с применением дополнительных предметов, комплексы упражнений для развития мышц кора, комплексы упражнений для развития мышц рук и ног. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Различные комплексы для развития скоростно-силовых способностей нижней и верхней частей тела, в том числе с использованием дополнительного оборудования. Упражнения для развития максимальной силы. Различные комплексы упражнений, которые развивают максимальную силу необходимую в скалолазании, в том числе с использованием специального оборудования. Упражнения для развития общей выносливости и силовой выносливости. Различные комплексы специальных упражнений направленные на развитие выносливости мышц нижней и верхней части тела, в том числе с применением методов работы по станциям, интервального и игрового метода. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости и координации. Комплексы упражнений, в том числе с использованием специального оборудования. Упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов. В том числе специальные комплексы, которые подготавливают скалолазов к выполнению специфических движений свойственных только скалолазанию.

Тема 1.4. Страховка и самостраховка. Требования безопасности

Теория (4 ч.). Требования безопасности. Снаряжение скалолаза и уход за ним. Подбор скальных туфель, обвязок. Осмотр средств защиты от падения с высоты до и после использования. Физические основы страховки. Различные средства и методы страховки. Узлы и их применение. Элементы техники страховки и самостраховки. Веревка и другие средства безопасности. Особенности техники безопасности при проведении тренировок и соревнований на искусственном и естественном рельефах. Медицинский контроль и оказание первой помощи пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Оценка опасных состояний человека по внешнему виду. Состав спортивной аптечки.

Практика (10 ч.) Осмотр средств защиты от падения с высоты до и после использования. Применение различных средств и методов страховки. Узлы и их применение. Элементы техники страховки и самостраховки. Обращение с веревкой и другими средствами безопасности. Особенности техники безопасности при проведении тренировок и соревнований на искусственном

и естественном рельефах. Оценка опасных состояний человека по внешнему виду. Первая помощь. Практика осуществления страховки и самостраховки.

Тема 1.5. Техника скалолазания и тактика прохождения трассы

Теория (8 ч.). Особенности техники передвижения по искусственным и естественным скалам. Классификация и характеристика видов хватов, способов постановки ног, технических элементов. Основные термины, используемые в скалолазании. Методика выполнения базовых технических элементов скалолазания. Особенности, связанные с основными дисциплинами скалолазания: лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием необходимым скалолазу во время лазания. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки в скалолазании. Стратегия и тактика прохождения трассы в различных дисциплинах скалолазания.

Практика (32 ч.) Базовые понятия в позициях тела скалолаза и основы работы корпуса в базовых движениях на скалодроме. Взаимодействие и взаимосвязь основных частей тела (стопа, ноги, таз, корпус, руки) необходимых для базовых движений в скалолазании. Отработка навыков использования в лазании различных видов хватов руками отличающихся по форме зацепов (ручка, пассив, полка и т.д.), по направлению удержания (подхват, откидка, на плечо, и т.д.) и по способу удержания (открытый, закрытый, ладонью, крючком, заклинивание и т.д.). Отработка навыков постановки ног во время лазания в зависимости от направления стопы (наружу, внутрь, на носочках и т.п.), от способа соединения с зацепом (на носочках, в трение, в трение на микрополке и т.п.) и способа постановки стопы на зацеп (обычный шаг, смена ног, вкрест, заклинивание и т.д.) Изучение основных технических элементов в лазании в зависимости от движений. Передний шаг. Задний шаг. Шаг с подкручиванием колена легким или глубоким. Комбинация переднего и заднего шага. Такие разновидности движений как: противодействие (спина и ноги, работа в щелях и каминах, откидка, на плечо), флажок (внутренний, наружный, с махом), выдавливание (с вылазом, с упором в потолок, с динамическим финишем, из угла или распора), заклинивание (пальца, руки, ладони, ноги, тела), другое (фигура «четверка»), координация (встать с выдавливанием, перебежка по стене, прыжок на зацеп, тройной перехват и др.) Особенности, связанные с техникой срыва, падения в зависимости от дисциплины скалолазания. Умение работать с напарником в лазании на трудность. Верхняя и нижняя страховка. Особенности работы, связанные с верхней и нижней страховкой как лазающего, так и того, кто страхует. Работа со снаряжением и дополнительным оборудованием. В том числе работа с веревкой, основными узлами, которые используются в скалолазании, страховочными устройствами. Соревнования по скалолазанию.

Организационно-педагогические условия реализации Модуля 1. Основы скалолазания

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Форма занятий: групповая

Основные формы проведения занятий: теоретические и практические занятия.

К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) практические задания, самостоятельная работа;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос;

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;

- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы, необходимые для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы: педагогический контроль в ходе учебных занятий и итоговый контроль.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования. Педагогическая деятельность по реализации дополнительных

общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организация вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется организацией.

Материально-технические условия реализации Модуля 1. Основы скалолазания

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: учебные помещения для групповых и индивидуальных занятий со специальным учебным оборудованием и мебелью (столами, стульями, стеллажами для хранения методической литературы и дидактических материалов и др.).

Необходимый для реализации программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- Удобное, комфортное учебное помещение (кабинет) для проведения теоретических занятий;
- Скалодром;
- Стеллажи для хранения учебной литературы, наглядных пособий;
- Демонстрационные материалы.

Перечень учебного оборудования для занятий:

– ноутбук – 1 шт.,

- проектор – 1 шт.;
- парты – 4 шт.;
- стулья – 10 шт.;
- экран – 1 шт.;
- доска – 1 шт.;
- учебно-методические материалы
- специальное оборудование – 1 комп.

Практическое обучение проводится на скалодромах для получения практических умений и навыков в области скалолазания и обеспечения безопасности.

Реализация программы обеспечена учебно-методической документацией, учебными и учебно-методическими изданиями, справочниками и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

Информационные и учебно-методические условия Модуля 1. Основы скалолазания

Основная литература:

1. Основы альпинизма и скалолазания: Учебное пособие / А.В.Лебедихин. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 130 с.
2. Основы скалолазания: Методические рекомендации / Сост. О.Ю. Смолина, И.А. Заморев – Тюмень, 2016. – 48 с.
3. В помощь инструктору альпинизма. Серия «Школа альпинизма» / Под общей редакцией Захарова П.П. Москва: Издательство «SOUMGAN», 2008. – 246 с.
4. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) / Байковский Ю.В., ТОО "Вклад", Москва, 1996. – 79 с.
5. Правила вида спорта "скалолазание" (утв. приказом Минспорта России от 10.10.2022 N 809)

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации и контроля.

Оценка качества освоения программы производится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе реализации программы используется текущий педагогический контроль и итоговый контроль.

Текущий контроль включает в себя наблюдение и контроль педагога за работой обучающихся и выполнением ими практических заданий.

Оценка качества освоения программы проводится посредством итогового контроля в форме тестирования и выполнения практического задания.

Для аттестации созданы фонды оценочных средств, включающие тестирование или иные задания, методы контроля, позволяющие оценить знания и умения.

По результатам итоговой аттестации, выставляется итоговая оценки по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Критерии оценки тестирования:

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу использует его, не допуская существенных неточностей в ответе на тестовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов. Не менее 80% правильных ответов при решении итогового теста.
Незачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно. Менее 80% правильных ответов при решении итогового теста.

Основные принципы системы оценки:

- доброжелательное отношение к обучающемуся;
- конкретный анализ трудностей, которые испытал обучающийся при выполнении практических заданий, а также допущенных им ошибок;

Выполнение практического задания обучающимися оценивается преподавателем. По результатам оценки выставляется отметка «зачтено» или «не зачтено».

Критерии оценки уровня освоения программы.

Уровень	Критерий
Высокий	Самостоятельная деятельность обучающегося; при выполнении той или иной деятельности обучающийся не испытывает особых затруднений;
Средний	При выполнении той или иной деятельности обучающийся

	испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи преподавателя, стремиться исправить указанные ошибки, самостоятельно выполняет задания
Низкий	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении той или иной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле преподавателя; овладел менее чем 1/3 навыками, умениями

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Вопросы для итогового тестирования.

1. Сколько независимых точек страховки должно быть на «верхней» страховке?
 - А. Одна
 - Б. Две
 - В. Три

2. Какое утверждение, которое касается снаряжения и экипировки для скалолазания верно?
 - А. При прохождении скалолазных маршрутов на естественном рельефе использование касок не обязательно
 - Б. Завязывание узла на конце веревки является устаревшим требованием, которое пришло из альпинизма и не актуально для спортивного скалолазания
 - В. Все стационарное оборудование на маршрутах (крючья, станции), а также навесное (оттяжки, веревки) на естественном рельефе не требует проверки,
 - Г. В скалолазании материально-техническое обеспечение и спортивный инвентарь играют очень важную роль и при нарушениях могут являть собой фактор риска

3. При страховке через страховочное устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?
 - А. Та, что лежит на земле.
 - Б. Та, что идёт вверх.
 - В. Обе.

4. Какое снаряжение нужно в дисциплине "боулдеринг"?
 - А. Страховочная система
 - Б. Скальные туфли
 - В. Автоматическая страховка
 - Г. Оттяжки

5. Каким узлом нужно привязываться к веревке, при лазании с нижней страховкой?
- А. Двойным узлом.
 - Б. Булинём
 - В. Восьмеркой с контрольным узлом.
6. Когда нужно проверять веревку, при лазании с верхней страховкой на естественном рельефе, повисая на ней?
- А. Каждый раз перед тем, как лезть.
 - Б. Если в этот день по ней еще никто не лазал; и после дождя.
 - В. Только если веревка совсем новая.
7. При надевании обвязки необходимо:
- А. Завязать узел на конце поясного ремня
 - Б. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне.
 - В. Привязать конец поясного ремня к обвязке
8. При страховке на скалах, на страхующем всегда должны быть надеты:
- А. Головной убор (кепка, панама)
 - Б. Солнцезащитные очки
 - В. Каска
9. При лазании с верхней страховкой следить за тем, чтобы веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа, должен, в первую очередь:
- А. Сам лезущий
 - Б. Страховщик
 - В. Тренер
10. В процессе лазания на трудность использование страховочных крючьев/шлямбуров:
- А. Разрешено.
 - Б. Разрешено использование ногами
 - В. Запрещено.
11. Сильно отклоняться от линии трассы, создавая вероятность большого «маятника»:
- А. Можно.
 - Б. Можно, если осторожно.
 - В. Нельзя
12. Надетая обвязка должна:
- А. Плотнo сидеть на бедрах

- Б. Плотно сидеть на талии/поясе
В. Сидеть свободно

Практическое задание для итогового контроля:

1. Выполнить подъем на скалодроме без учета времени с применением средств страховки по трассе по указанию преподавателя с соблюдением техники подъема и требований безопасности.

8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы скалолазания».

Цель: совершенствование важнейших сторон личности обучающегося, таких как саморазвитие на основе мотивации к познанию, развитие самостоятельности, целеустремленности, общей культуры.

Задачи:

- сформировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- воспитать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- воспитать умение воспринимать социальные нормы, правила поведения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

Содержание программы воспитания дает возможность формировать у обучающихся такие результаты, как:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

- воспитание осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения;

Содержание работы с обучающимися

Работа с обучающимися включает:

- формирование умений и навыков самостоятельной деятельности, самоорганизации, ответственности;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- содействие формированию активной позиции, усвоению норм морали и этики.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа в рамках реализации программы включает в себя:

- формирование умений и навыков самостоятельной деятельности, самоорганизации, ответственности, нравственности;
- развитие творческого потенциала;
- содействие формированию активной позиции, усвоению норм морали и этики.

Воспитательная работа по указанным направлениям осуществляется в ходе проведения занятий в соответствии с календарным планом:

№ п/ п	Направление работы	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
1	Формирование умений и навыков самостоятельной деятельности, самоорганизации, ответственности, нравственности	+	+	+	+
2	Развитие творческого потенциала	+		+	
3	Содействие формированию активной позиции, усвоению норм морали и этики.		+		+

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Карта самооценки обучающимся и экспертной оценки педагогом компетентности обучающегося

Оцените, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые вы получили, при этом впишите соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

№ п/п	Характеристика знаний, умений, навыков	Шкала оценки					Сумма баллов	Результат
		1	2	3	4	5		
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы							
2.	Понимаю термины, используемые на занятиях							
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности							
4.	Научился получать информацию из различных источников							

10. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Принципы отбора содержания программы

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующие принципы:

- структурирование учебного материала с учетом объективно существующих связей между его темами;
- актуальность, значимость учебного материала для обучающегося.

Основные формы и методы

Форма занятий: групповая

Основные формы проведения занятий: теоретические и практические занятия.

К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе реализации программы используются следующие *методы обучения*:

Методы обучения. Методическое обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов методического материала: учебно-методические пособия, энциклопедии и др. информационные материалы.

В процессе обучения по данной программе используются следующие методы:

- 1) словесные: рассказ, беседа, объяснения, дискуссия;
- 2) практические задания, самостоятельная работа;
- 3) аналитические: наблюдение, сравнение, самоконтроль, опрос;

Педагогические технологии и методики. В обучении применяются особые технологии, выбор которых будет зависеть от выбранной модели обучения индивидуально с каждым обучающимся. Личностно – ориентированные технологии ставят в центр всей образовательной системы личность обучаемого. Обеспечение комфортных, бесконфликтных условий ее развития, реализацию ее природных потенциалов. Именно на такие технологии опирается программа с индивидуальным форматом обучения.

1) Технология индивидуального образовательного маршрута

Данная технология имеет целью реализовать следующие права и возможности обучающегося:

- право на выбор или выявление индивидуального смысла и целей в обучении;
- право выбора индивидуального темпа обучения, форм и методов решения образовательных задач, способов контроля, рефлексии и самооценки своей деятельности;
- превышение (опережение или углубление) осваиваемого содержания учебного плана.

Основные элементы индивидуальной образовательной деятельности обучающегося – это смысл деятельности (зачем я это делаю); постановка личной цели (предвосхищающий результат); план деятельности; реализация плана; рефлексия (осознание собственной деятельности); оценка; корректировка или переопределение целей.

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение индивидуальных особенностей обучающегося, его уникальности и разноплановости. Для этого применяются следующие способы; индивидуальные задания; формулировка обучающимся открытых заданий, которые предполагают их выполнение индивидуально каждым обучающимся; предложение обучающемуся составить план занятия для себя, выбрать содержание своего задания для самостоятельной работы.

2) Технология сотрудничества

Главная идея обучения в сотрудничестве — педагог и обучающийся вместе проходят весь образовательный процесс, находятся на равных позициях, что помогают обучающемуся чувствовать себя более раскованно и быстрее адаптироваться к образовательному процессу. Такая технология

предполагает общность цели и задач, индивидуальную ответственность и равные возможности успеха.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические материалы для обучения;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы, необходимые для обучения.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: иллюстративный материал к темам программы.

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы: педагогический контроль в ходе учебных занятий и итоговый контроль.

Педагогические (кадровые) условия

Программу реализует педагог(и) дополнительного образования. Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Организация вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется организацией.

Требования к педагогам дополнительного образования

Требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки

высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности Или Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Требования к опыту практической работы: не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника - для старшего педагога дополнительного образования.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение предусмотренных программой теоретических и практических занятий и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Помещения для занятий достаточно просторны и освещены согласно нормам СанПин. Мебель соответствует нормам.

Материально-техническая база образовательной организации включает в себя: учебные помещения для групповых и индивидуальных занятий со специальным учебным оборудованием и мебелью (столами, стульями, стеллажами для хранения методической литературы и дидактических материалов и др.).

Необходимый для реализации программы перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- Удобное, комфортное учебное помещение (кабинет) для проведения теоретических занятий;
- Скалодром;
- Стеллажи для хранения учебной литературы, наглядных пособий;
- Демонстрационные материалы.

Перечень учебного оборудования для занятий:

- ноутбук – 1 шт.,
- проектор – 1 шт.;
- парты – 4 шт.;
- стулья – 10 шт.;
- экран – 1 шт.;
- доска – 1 шт.;
- учебно-методические материалы;
- специальное оборудование – 1 комп.

Практическое обучение проводится на скалодромах для получения практических умений и навыков в области скалолазания и обеспечения безопасности.

Реализация программы обеспечена учебно-методической документацией, учебными и учебно-методическими изданиями, справочниками и т.д., формируемыми в соответствии с темами учебного плана.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Основная литература:

1. Основы альпинизма и скалолазания: Учебное пособие / А.В.Лебедихин. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 130 с.
2. Основы скалолазания: Методические рекомендации / Сост. О.Ю. Смолина, И.А. Заморов – Тюмень, 2016. – 48 с.
3. В помощь инструктору альпинизма. Серия «Школа альпинизма» / Под общей редакцией Захарова П.П. Москва: Издательство «SOUMGAN», 2008. – 246 с.
4. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) / Байковский Ю.В., ТОО "Вклад", Москва, 1996. – 79 с.
5. Правила вида спорта "скалолазание" (утв. приказом Минспорта России от 10.10.2022 N 809)