



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД САЛАВАТ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
 Э.А.Халиулина
от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДЮЦ «Юность»
г. Салават
 К.А. Багаутдинова
Пр. № 92 от «31» 08 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"Лазание на скорость"
Возраст детей 7-17 лет
Срок реализации: 5 лет

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2020г.

Составитель
Ягудинова Эльвира Фикратовна
Мустакимов Ринат Гаязович
педагоги дополнительного
образования
МБУ ДЮЦ «Юность» г.Салават

г.Салават
2020 г.

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1. Общая характеристика программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Скалолазание является достаточно молодым видом спорта и с каждым годом оно получает все большее признание. В 2017 году скалолазанию, как виду спорта, исполнилось 70 лет. В августе 2016 года скалолазание было включено в программу Олимпийских игр 2020 года в Токио, а 6 декабря - в программу юношеских олимпийских Игр 2018 года в Буэнос-Айресе.

Одной из основных соревновательных дисциплин является - лазание на скорость, самая динамичная и понятная зрителям. Кто быстрее пролез 15-ти метровую вертикальную трассу, тот и победил.

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

Отличительной особенностью данной программы является новый подход к методике тренировок - сочетание классического и рекордного формата. Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях к вопросу здорового образа жизни, двигательной активности, умение поставить цель и организовать её достижение, коммуникативные качества и подготовки скалолазов высокого уровня.

Срок освоения программы. Программа "Лазание на скорость" рассчитана на пять лет обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Объем программы: 5 лет обучения, по 114 часов в год.

Режим занятий – 3 часа в неделю. Продолжительность занятий 35 минут, перерыв между занятиями – 10 мин.

Формы обучения: групповая и индивидуально-групповая. Виды занятий: практические занятия на скальном и искусственном рельефе, учебно-тренировочные сборы и выезды, общая и специальная физическая подготовка в спортивном и тренажёрном залах или на открытой спортплощадке. Допускается дистанционное обучение.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием.

Задачи программы.

Образовательные задачи:

1. Приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта,
2. Приобретать теоретические знания и практический опыт, необходимые для успешной тренировочной и соревновательной деятельности,
3. Формировать экологическую культуру;

Развивающие задачи: развивать инициативность и самостоятельность, тактическое мышление, укреплять физическое здоровье учащихся.

Воспитательные задачи: прививать основные гигиенические навыки, вовлекать школьников к систематическим занятиям по скалолазанию, воспитывать моральные и волевые качества.

3.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях."					
1.1	Тема "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях."	2	1	1	Начальный контроль
1.2	Тема "Организация страховки. Инструктаж по технике безопасности".	2	1	1	Начальный контроль
	Всего	4	2	2	
Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".					
2.1	Тема "Скальные туфли и система для скорости"	1		1	Текущий контроль
2.2	Тема "Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".					
3.1	Тема "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".	1		1	Текущий контроль
3.2	Тема "Виды рельефа и различие техники передвижения".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 4. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".					
4.1	Тема "Краткие сведения о спортивном скалолазании"	1	1		Текущий контроль
4.2	Тема "Классический и рекордный формат в лазании на скорость"	2	2		Текущий контроль
	Всего	3	3		
Раздел 5. "Правила соревнований по скалолазанию".					
5.1	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в лазании на скорость".	5	2	3	Промежуточный контроль
5.2	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в многоборье".	4	2	2	Промежуточный контроль
	Всего	9	4	5	
Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".					
6.1	Тема "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
6.2	Тема "Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза".	1		1	Текущий контроль
6.3	Тема "Самоконтроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 7. "Гигиена спортсмена".					
7.1	Тема " Гигиена спортивной тренировки".	1	1		Текущий контроль
7.2	Тема "Режим дня при занятиях физической культурой и спортом".	1	1		Текущий контроль
7.3	Тема "Личная гигиена ".	1	1		Текущий контроль
7.4	Тема "Режим питания".	1	1		Текущий контроль
7.5	Тема "Спортивные травмы и их предупреждение".	1	1		Текущий контроль
	Всего	5	5		

Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".					
8.1	Тема "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".	2	1	1	Текущий контроль
8.2	Тема "Изучение и охрана природы".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3	1	2	
Раздел 9. "Тактическая подготовка".					
9.1	Тема "Тактическая подготовка в скорости".	5	3	2	Текущий контроль
9.2	Тема "Тактическая подготовка в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	5	4	
Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".					
10.1	Тема "Значение О.Ф.П. и С.Ф.П. для спортивного роста в лазании на скорость".	15		15	Текущий контроль
10.2	Тема "Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости".	3	3		Текущий контроль
	Всего	18	3	15	
Раздел 11. "Учебно-тренировочные сборы".					
11.1	Тема "Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном, искусственном рельефе".	5		5	Текущий контроль
11.2	Тема "Подготовка к соревнованиям".	5	3	2	Текущий контроль
11.3	Тема "Приобретение соревновательного опыта спортсменами, формирование сборной команды".	5		5	Текущий контроль
	Всего	15	3	12	
Раздел 12. "Психологическая подготовка".					
12.1	Тема "Психологическая подготовка, виды".	2	1	1	Текущий контроль
12.2	Тема "Значение психологической подготовки в соревнованиях и на тренировках".	2	1	1	Текущий контроль
12.3	Тема "Моделирование психологических ситуаций".	2	1	1	Текущий контроль
	Всего	6	3	3	
Раздел 13. "Техническая подготовка".					
13.1	Тема "Цели и задачи технической подготовки".	3	3		Итоговый контроль
13.2	Тема "Основные правила передвижения по скальному, искусственному рельефу".	24		24	Итоговый контроль
	Всего	27	3	24	
Раздел 14. "Восстановительные тренировки".					
14.1	Тема "Восстановительные тренировки и растяжка".	3		3	Текущий контроль
14.2	Тема "Общие принципы восстановления".	3		3	Текущий контроль
	Всего	6		6	
	Итого:	114	32	82	

4.1. Содержание первого года обучения

Раздел 1. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

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

Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".

Основные требования и отличия к личному снаряжению для подготовки в лазании на скорость. Скальные туфли и система для скорости.

Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".

Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Крутизна рельефа. Зависимость техники скоростного лазания от крутизны рельефа. Способы передвижения по скальному рельефу.

Упражнение на совершенствование техники выполнения силовых перехватов.

Упражнение на совершенствование техники динамических перехватов.

Упражнение на совершенствование техники постановки и работы ног.

Раздел 4. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".

Введение, лекции, беседы "Краткие сведения о спортивном скалолазании". Скалолазание и олимпийское движение. Классический и рекордный формат в лазании на скорость. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе".

Раздел 5. "Правила соревнований по скалолазанию".

Теория и практика:

Правила соревнований по скалолазанию.

Лекция, беседы, тесты "Значения соревнований, регламент, подготовка и проведение соревнований".

Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость, многоборье.

Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".

Спортивный дневник (заполнение).

Упражнения на самоконтроль спортсмена и саморегуляции двигательных качеств.

Раздел 7. "Гигиена спортсмена".

Лекции, беседы "Гигиена спортивной тренировки. "Гигиенические требования к одежде, к обуви, к месту занятия, к сну обучающихся". Лекции, беседы: "Закаливание, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Лекции, беседы "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Раздел 9. "Тактическая подготовка".

Тактическая подготовка. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от характера маршрута, стартового номера, уровня подготовки соперников. Тактические действия команды.

Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".

Лекции, беседы: Значение Общей и специальной физической подготовки для спортивного роста в современном скоростном лазании. Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости.

Раздел 11. "Учебно-тренировочные сборы".

Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном рельефе.

Подготовка к соревнованиям.

Приобретение соревновательного опыта юными спортсменами, формирование сборной команды.

Раздел 12. "Психологическая подготовка".

Психологическая структура двигательных действий.

Упражнения на психологические аспекты воспитания волевых качеств.

Упражнения на технику "Психологическая готовность к соревнованиям".

Раздел 13. "Техническая подготовка".

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазания. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Раздел 14. "Восстановительные тренировки".

Беседы, лекции "Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности , организация активного отдыха".

3.2. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".					
1.1	Тема "Краткие сведения о спортивном скалолазании"	1	1		Начальный контроль
1.2	Тема "Классический и рекордный формат в лазании на скорость"	2	2		Начальный контроль
	Всего	3	3		
Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".					
2.1	Тема "Скальные туфли и система для скорости"	1		1	Текущий контроль
2.2	Тема "Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".					
3.1	Тема "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".	1		1	Текущий контроль
3.2	Тема "Виды рельефа и различие техники передвижения".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 4. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.					
4.1	Тема "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	2	1	1	Текущий контроль
4.2	Тема "Организация страховки. Инструктаж по технике безопасности".	2		2	Текущий контроль
	Всего	4	1	2	
Раздел 5. "Гигиена спортсмена".					
5.1	Тема " Гигиена спортивной тренировки".	1	1		Текущий контроль
5.2	Тема "Режим дня при занятиях физической культурой и спортом".	1	1		Текущий контроль
5.3	Тема "Личная гигиена ".	1	1		Текущий контроль
5.4	Тема "Режим питания".	1	1		Текущий контроль
5.5	Тема "Спортивные травмы и их предупреждение".	1		1	Текущий контроль
	Всего	5	4	1	
Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".					
6.1	Тема "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
6.2	Тема "Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза".	1		1	Текущий контроль
6.3	Тема "Самоконтроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 7. "Правила соревнований по скалолазанию".					
7.1	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в лазании на скорость".	5	2	3	Промежуточный контроль

7.2	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в многоборье".	4	2	2	Промежуточный контроль
	Всего	9	4	5	
Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".					
8.1	Тема "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".	2	1	1	Текущий контроль
8.2	Тема "Изучение и охрана природы".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3	1	2	
Раздел 9. "Психологическая подготовка".					
9.1	Тема "Психологическая подготовка, виды".	2	1	1	Текущий контроль
9.2	Тема "Значение психологической подготовки в соревнованиях и на тренировках".	2	1	1	Текущий контроль
9.3	Тема " Моделирование психологических ситуаций".	2	1	1	Текущий контроль
	Всего	6	3	3	
Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".					
10.1	Тема "Значение О.Ф.П. и С.Ф.П. для спортивного роста в лазании на скорость".	15		15	Текущий контроль
10.2	Тема "Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости".	3	3		Текущий контроль
	Всего	18	3	15	
Раздел 11. "Восстановительные тренировки".					
11.1	Тема "Восстановительные тренировки и растяжка".	3		3	Текущий контроль
11.2	Тема "Общие принципы восстановления".	3		3	Текущий контроль
	Всего	6		6	Текущий контроль
Раздел 12. "Тактическая подготовка".					
12.1	Тема " Тактическая подготовка в скорости".	5	2	3	Текущий контроль
12.2	Тема " Тактическая подготовка в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	4	5	
Раздел 13. "Техническая подготовка".					
13.1	Тема "Цели и задачи технической подготовки".	3	3		Текущий контроль
13.2	Тема "Основные правила передвижения по скальному, искусственному рельефу".	24		24	Текущий контроль
	Всего	27	3	24	
Раздел 14. "Учебно-тренировочные сборы".					
14.1	Тема "Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном, искусственном рельефе".	5		5	Итоговый контроль
14.2	Тема "Подготовка к соревнованиям".	5	3	2	Итоговый контроль
14.3	Тема "Приобретение соревновательного опыта спортсменами, формирование сборной команды".	5		5	Итоговый контроль
	Всего	15	3	12	
	Итого:	114	29	85	

4.2. Содержание второго года обучения

Раздел 1. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".

Введение, лекции, беседы "Краткие сведения о спортивном скалолазании". Скалолазание и олимпийское движение. Классический и рекордный формат в лазании на скорость. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе".

Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".

Основные требования и отличия к личному снаряжению для подготовки в лазании на скорость. Скальные туфли и система для скорости.

Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".

Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Крутизна рельефа. Зависимость техники скоростного лазания от крутизны рельефа. Способы передвижения по скальному рельефу.

Упражнение на совершенствование техники выполнения силовых перехватов.

Упражнение на совершенствование техники динамических перехватов.

Упражнение на совершенствование техники постановки и работы ног.

Раздел 4. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

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

Раздел 5."Гигиена спортсмена".

Лекции, беседы "Гигиена спортивной тренировки. "Гигиенические требования к одежде, к обуви, к месту занятия , к сну обучающихся". Лекции, беседы: "Закаливание, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур(умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".

Спортивный дневник (заполнение).

Упражнения на самоконтроль спортсмена и саморегуляции двигательных качеств.

Раздел 7. "Правила соревнований по скалолазанию".

Теория и практика:

Правила соревнований по скалолазанию.

Лекция, беседы, тесты " Значения соревнований, регламент, подготовка и проведение соревнований.

Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость, многоборье.

Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Лекции, беседы "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Раздел 9. "Психологическая подготовка".

Психологическая структура двигательных действий.

Упражнения на психологические аспекты воспитания волевых качеств.

Упражнения на технику "Психологическая готовность к соревнованиям".

Раздел 10."Общая и специальная физическая подготовка в скорости".

Лекции, беседы: Значение Общей и специальной физической подготовки для спортивного роста в современном скоростном лазании. Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости.

Раздел 11."Восстановительные тренировки".

Беседы, лекции" Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности , организация активного отдыха".

Раздел 12."Тактическая подготовка".

Тактическая подготовка. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от характера маршрута, стартового номера, уровня подготовки соперников. Тактические действия команды.

Раздел 13."Техническая подготовка".

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазания. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Раздел 14. "Учебно-тренировочные сборы".

Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном рельефе.

Подготовка к соревнованиям.

Приобретение соревновательного опыта юными спортсменами, формирование сборной команды.

3.3. Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях."					
1.1	Тема "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях."	2	1	1	Начальный контроль
1.2	Тема "Организация страховки. Инструктаж по технике безопасности".	2	1	1	Начальный контроль
	Всего	4	2	2	
Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".					
2.1	Тема "Скальные туфли и система для скорости"	1		1	Текущий контроль
2.2	Тема "Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".					
3.1	Тема "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".	1		1	Текущий контроль
3.2	Тема "Виды рельефа и различие техники передвижения".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 4. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".					
4.1	Тема "Краткие сведения о спортивном скалолазании"	1	1		Текущий контроль
4.2	Тема "Классический и рекордный формат в лазании на скорость"	2	2		Текущий контроль
	Всего	3	3		
Раздел 5. "Правила соревнований по скалолазанию".					
5.1	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в лазании на скорость".	5	2	3	Текущий контроль
5.2	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	4	5	
Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".					
6.1	Тема "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".	1		1	Промежуточный контроль
6.2	Тема "Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза".	1		1	Промежуточный контроль
6.3	Тема "Самоконтроль спортсмена".	1		1	Промежуточный контроль
	Всего	3		3	
Раздел 7. "Гигиена спортсмена".					

7.1	Тема " Гигиена спортивной тренировки".	1	1		Текущий контроль
7.2	Тема "Режим дня при занятиях физической культурой и спортом".	1	1		Текущий контроль
7.3	Тема "Личная гигиена".	1	1		Текущий контроль
7.4	Тема "Режим питания".	1	1		Текущий контроль
7.5	Тема "Спортивные травмы и их предупреждение".	1	1		Текущий контроль
	Всего	5	5		
Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".					
8.1	Тема "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".	2	1	1	Текущий контроль
8.2	Тема "Изучение и охрана природы".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3	1	2	
Раздел 9. "Тактическая подготовка".					
9.1	Тема " Тактическая подготовка в скорости".	5	3	2	Текущий контроль
9.2	Тема " Тактическая подготовка в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	5	4	
Раздел 10."Общая и специальная физическая подготовка в скорости".					
10.1	Тема "Значение О.Ф.П. и С.Ф.П. для спортивного роста в лазании на скорость".	15		15	Текущий контроль
10.2	Тема "Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости".	3	3		Текущий контроль
	Всего	18	3	15	
Раздел 11. "Учебно-тренировочные сборы".					
11.1	Тема "Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном, искусственном рельефе".	5		5	Текущий контроль
11.2	Тема "Подготовка к соревнованиям".	5	3	2	Текущий контроль
11.3	Тема "Приобретение соревновательного опыта спортсменами, формирование сборной команды".	5		5	Текущий контроль
	Всего	15	3	12	
Раздел 12. "Психологическая подготовка".					
12.1	Тема "Психологическая подготовка, виды".	2	1	1	Текущий контроль
12.2	Тема "Значение психологической подготовки в соревнованиях и на тренировках".	2	1	1	Текущий контроль
12.3	Тема " Моделирование психологических ситуаций".	2	1	1	Текущий контроль
	Всего	6	3	3	
Раздел 13."Техническая подготовка".					
13.1	Тема "Цели и задачи технической подготовки".	3	3		Итоговый контроль
13.2	Тема "Основные правила передвижения по скальному, искусственному рельефу".	24		24	Итоговый контроль
	Всего	27	3	24	
Раздел 14."Восстановительные тренировки".					
14.1	Тема "Восстановительные тренировки и растяжка".	3		3	Текущий контроль
14.2	Тема "Общие принципы восстановления".	3		3	Текущий контроль
	Всего	6		6	
	Итого:	114	32	82	

4.3. Содержание третьего года обучения

Раздел 1. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

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

Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".

Основные требования и отличия к личному снаряжению для подготовки в лазании на скорость. Скальные туфли и система для скорости.

Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".

Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Крутизна рельефа. Зависимость техники скоростного лазания от крутизны рельефа. Способы передвижения по скальному рельефу.

Упражнение на совершенствование техники выполнения силовых перехватов.

Упражнение на совершенствование техники постановки и работы ног.

Раздел 4. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".

Введение, лекции, беседы "Краткие сведения о спортивном скалолазании". Скалолазание и олимпийское движение. Классический и рекордный формат в лазании на скорость. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе".

Раздел 5. "Правила соревнований по скалолазанию".

Теория и практика:

Правила соревнований по скалолазанию.

Лекция, беседы, тесты " Значения соревнований, регламент, подготовка и проведение соревнований.

Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость, многоборье.

Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".

Спортивный дневник (заполнение).

Упражнения на самоконтроль спортсмена и саморегуляции двигательных качеств.

Раздел 7. "Гигиена спортсмена".

Лекции, беседы "Гигиена спортивной тренировки. "Гигиенические требования к одежде, к обуви, к месту занятия , к сну обучающихся". Лекции, беседы: "Закаливание, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур(умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Лекции, беседы "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Раздел 9. "Тактическая подготовка".

Тактическая подготовка. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от характера маршрута, стартового номера, уровня подготовки соперников.

Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".

Лекции, беседы: Значение Общей и специальной физической подготовки для спортивного роста в современном скоростном лазании. Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости.

Раздел 11. "Учебно-тренировочные сборы".

Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном рельефе.

Подготовка к соревнованиям.

Приобретение соревновательного опыта юными спортсменами, формирование сборной команды.

Раздел 12. "Психологическая подготовка".

Психологическая структура двигательных действий.

Упражнения на психологические аспекты воспитания волевых качеств.

Упражнения на технику "Психологическая готовность к соревнованиям".

Раздел 13. "Техническая подготовка".

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазания. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Раздел 14. "Восстановительные тренировки".

Беседы, лекции "Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха".

3.4. Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".					
1.1	Тема "Краткие сведения о спортивном скалолазании"	1	1		Начальный контроль
1.2	Тема "Классический и рекордный формат в лазании на скорость"	2	2		Начальный контроль
	Всего	3	3		
Раздел 2. "Гигиена спортсмена".					
2.1	Тема " Гигиена спортивной тренировки".	1	1		Текущий контроль
2.2	Тема "Режим дня при занятиях физической культурой и спортом".	1	1		Текущий контроль
2.3	Тема "Личная гигиена".	1	1		Текущий контроль
2.4	Тема "Режим питания".	1	1		Текущий контроль
2.5	Тема "Спортивные травмы и их предупреждение".	1		1	Текущий контроль
	Всего	5	4	1	
Раздел 3. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".					
3.1	Тема "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
3.2	Тема "Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза".	1		1	Текущий контроль
3.3	Тема "Самоконтроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 4. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.					
4.1	Тема "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.	2	1	1	Текущий контроль
4.2	Тема "Организация страховки. Инструктаж по технике безопасности".	2		2	Текущий контроль
	Всего	4	1	2	
Раздел 5. "Скалолазное снаряжение".					
5.1	Тема "Скальные туфли и система для скорости"	1		1	Текущий контроль
5.2	Тема "Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 6. "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".					
6.1	Тема "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".	1		1	Промежуточный контроль

6.2	Тема "Виды рельефа и различие техники передвижения".	2		2	Промежуточный контроль
	Всего	3		3	
Раздел 7. "Правила соревнований по скалолазанию".					
7.1	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в лазании на скорость".	5	1	4	Текущий контроль
7.2	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	3	6	
Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".					
8.1	Тема "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".	2	1	1	Текущий контроль
8.2	Тема "Изучение и охрана природы".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3	1	2	
Раздел 9. "Техническая подготовка".					
9.1	Тема "Цели и задачи технической подготовки".	3	3		Текущий контроль
9.2	Тема "Основные правила передвижения по скальному, искусственному рельефу".	24		24	Текущий контроль
	Всего	27	3	24	
Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".					
10.1	Тема "Значение О.Ф.П. и С.Ф.П. для спортивного роста в лазании на скорость".	15		15	Текущий контроль
10.2	Тема "Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости".	3	3		Текущий контроль
	Всего	18	3	15	
Раздел 11. "Восстановительные тренировки".					
11.1	Тема "Восстановительные тренировки и растяжка".	3		3	Текущий контроль
11.2	Тема "Общие принципы восстановления".	3		3	Текущий контроль
	Всего	6		6	Текущий контроль
Раздел 12. "Тактическая подготовка".					
12.1	Тема "Тактическая подготовка в скорости".	5	2	3	Текущий контроль
12.2	Тема "Тактическая подготовка в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	4	5	Текущий контроль
Раздел 13. "Психологическая подготовка".					
13.1	Тема "Психологическая подготовка, виды".	2	1	1	Текущий контроль
13.2	Тема "Значение психологической подготовки в соревнованиях и на тренировках".	2	1	1	Текущий контроль
13.3	Тема "Моделирование психологических ситуаций".	2		2	Текущий контроль
	Всего	6	2	4	
Раздел 14. "Учебно-тренировочные сборы".					
14.1	Тема "Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном, искусственном рельефе".	5		5	Итоговый контроль
14.2	Тема "Подготовка к соревнованиям".	5	1	4	Итоговый контроль
14.3	Тема "Приобретение соревновательного опыта спортсменами, формирование сборной команды".	5		5	Итоговый контроль
	Всего	15	1	14	
	Итого:	114	25	89	

4.4. Содержание четвертого года обучения

Раздел 1. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".

Введение, лекции, беседы "Краткие сведения о спортивном скалолазании". Скалолазание и олимпийское движение. Классический и рекордный формат в лазании на скорость. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе".

Раздел 2. "Гигиена спортсмена".

Лекции, беседы "Гигиена спортивной тренировки. "Гигиенические требования к одежде, к обуви, к месту занятия, к сну обучающихся". Лекции, беседы: "Закаливание, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур(умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Раздел 3. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".

Спортивный дневник (заполнение).

Раздел 4. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

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

Раздел 5. "Скалолазное снаряжение".

Основные требования и отличия к личному снаряжению для подготовки в лазании на скорость. Скальные туфли и система для скорости.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Раздел 6. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".

Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Крутизна рельефа. Зависимость техники скоростного лазания от крутизны рельефа. Способы передвижения по скальному рельефу.

Упражнение на совершенствование техники выполнения силовых перехватов.

Упражнение на совершенствование техники динамических перехватов.

Упражнение на совершенствование техники постановки и работы ног.

Раздел 7. "Правила соревнований по скалолазанию".

Теория и практика:

Правила соревнований по скалолазанию.

Лекция, беседы, тесты " Значения соревнований, регламент, подготовка и проведение соревнований.

Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость, многоборье.

Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Лекции, беседы "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Раздел 9. "Техническая подготовка".

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазания. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".

Лекции, беседы: Значение Общей и специальной физической подготовки для спортивного роста в современном скоростном лазании. Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости.

Раздел 11. "Восстановительные тренировки".

Беседы, лекции" Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха".

Раздел 12. "Тактическая подготовка".

Тактическая подготовка. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от характера

маршрута, стартового номера, уровня подготовки соперников. Тактические действия команды.

Раздел 13. "Психологическая подготовка".

Психологическая структура двигательных действий. Упражнения на психологические аспекты воспитания волевых качеств. Упражнения на технику "Психологическая готовность к соревнованиям".

Раздел 14. "Учебно-тренировочные сборы".

Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном рельефе. Подготовка к соревнованиям.

Приобретение соревновательного опыта юными спортсменами, формирование сборной команды.

3.5. Учебно-тематический план пятого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".					
1.1	Тема "Краткие сведения о спортивном скалолазании"	1	1		Начальный контроль
1.2	Тема "Классический и рекордный формат в лазании на скорость"	2	2		Начальный контроль
	Всего	3	3		
Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".					
2.1	Тема "Скальные туфли и система для скорости"	1		1	Текущий контроль
2.2	Тема "Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением скалолаза".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 3. "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".					
3.1	Тема "Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу".	1		1	Текущий контроль
3.2	Тема "Виды рельефа и техника передвижения".	2		2	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 4. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях".					
4.1	Тема "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях".	2	1	1	Текущий контроль
4.2	Тема "Организация страховки. Инструктаж по технике безопасности".	2		2	Текущий контроль
	Всего	4	1	2	
Раздел 5. "Гигиена спортсмена".					
5.1	Тема " Гигиена спортивной тренировки".	1	1		Текущий контроль
5.2	Тема "Режим дня при занятиях физкультурой и спортом".	1	1		Текущий контроль
5.3	Тема "Личная гигиена".	1	1		Текущий контроль
5.4	Тема "Режим питания".	1	1		Текущий контроль
5.5	Тема "Спортивные травмы и их предупреждение".	1		1	Текущий контроль
	Всего	5	4	1	
Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".					
6.1	Тема "Спортивный дневник, врачебный контроль"	1		1	Текущий контроль

	спортсмена".				
6.2	Тема "Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного скалолаза".	1		1	Текущий контроль
6.3	Тема "Самоконтроль спортсмена".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3		3	
Раздел 7. "Правила соревнований по скалолазанию".					
7.1	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в лазании на скорость".	5	2	3	Промежуточный контроль
7.2	Тема "Правила соревнований по скалолазанию в многоборье".	4	2	2	Промежуточный контроль
	Всего	9	4	5	
Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".					
8.1	Тема "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".	2	1	1	Текущий контроль
8.2	Тема "Изучение и охрана природы".	1		1	Текущий контроль
	Всего	3	1	2	
Раздел 9. "Психологическая подготовка".					
9.1	Тема "Психологическая подготовка, виды".	2	1	1	Текущий контроль
9.2	Тема "Значение психологической подготовки в соревнованиях и на тренировках".	2	1	1	Текущий контроль
9.3	Тема " Моделирование психологических ситуаций".	2	1	1	Текущий контроль
	Всего	6	3	3	
Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".					
10.1	Тема "Значение О.Ф.П. и С.Ф.П. для спортивного роста в лазании на скорость".	15		15	Текущий контроль
10.2	Тема "Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости".	3	3		Текущий контроль
	Всего	18	3	15	
Раздел 11. "Восстановительные тренировки".					
11.1	Тема "Восстановительные тренировки и растяжка".	3		3	Текущий контроль
11.2	Тема "Общие принципы восстановления".	3		3	Текущий контроль
	Всего	6		6	Текущий контроль
Раздел 12. "Тактическая подготовка".					
12.1	Тема " Тактическая подготовка в скорости".	5	2	3	Текущий контроль
12.2	Тема " Тактическая подготовка в многоборье".	4	2	2	Текущий контроль
	Всего	9	4	5	
Раздел 13. "Техническая подготовка".					
13.1	Тема "Цели и задачи технической подготовки".	3	3		Текущий контроль
13.2	Тема "Основные правила передвижения по скальному, искусственному рельефу".	24		24	Текущий контроль
	Всего	27	3	24	
Раздел 14. "Учебно-тренировочные сборы".					
14.1	Тема "Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном, искусственном рельефе".	5		5	Итоговый контроль
14.2	Тема "Подготовка к соревнованиям".	5	3	2	Итоговый контроль
14.3	Тема "Приобретение соревновательного опыта спортсменами, формирование сборной команды".	5		5	Итоговый контроль
	Всего	15	3	12	
	Итого:	114	29	85	

4.5. Содержание пятого года обучения

Раздел 1. "Краткие сведения о спортивном скалолазании".

Введение, лекции, беседы "Краткие сведения о спортивном скалолазании". Скалолазание и олимпийское движение. Классический и рекордный формат в лазании на скорость. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе".

Раздел 2. "Скалолазное снаряжение".

Основные требования и отличия к личному снаряжению для подготовки в лазании на скорость. Скальные туфли и система для скорости.

Раздел 3. " Особенности скоростного передвижения по скальному рельефу ".

Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Крутизна рельефа. Зависимость техники скоростного лазания от крутизны рельефа. Способы передвижения по скальному рельефу.

Упражнение на совершенствование техники выполнения силовых перехватов.

Упражнение на совершенствование техники динамических перехватов.

Упражнение на совершенствование техники постановки и работы ног.

Раздел 4. "Техника безопасности на тренировках и соревнованиях.

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

Раздел 5. "Гигиена спортсмена".

Лекции, беседы "Гигиена спортивной тренировки. "Гигиенические требования к одежде, к обуви, к месту занятия , к сну обучающихся". Лекции, беседы: "Закаливание, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур(умывание, растирание, парная баня, душ, купание).

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена.

Раздел 6. "Спортивный дневник, врачебный контроль спортсмена".

Спортивный дневник (заполнение).

Упражнения на самоконтроль спортсмена и саморегуляции двигательных качеств.

Раздел 7. "Правила соревнований по скалолазанию".

Теория и практика:

Правила соревнований по скалолазанию.

Лекция, беседы, тесты " Значения соревнований, регламент, подготовка и проведение соревнований.

Правила соревнований и их толкование: лазание на скорость, многоборье.

Раздел 8. "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Лекции, беседы "Охрана природы и памятников природы, истории и культуры".

Раздел 9. "Психологическая подготовка".

Психологическая структура двигательных действий.

Упражнения на психологические аспекты воспитания волевых качеств.

Упражнения на технику "Психологическая готовность к соревнованиям".

Раздел 10. "Общая и специальная физическая подготовка в скорости".

Лекции, беседы: Значение Общей и специальной физической подготовки для спортивного роста в современном скоростном лазании. Основные отличия в О.Ф.П. и С.Ф.П. для скорости.

Раздел 11. "Восстановительные тренировки".

Беседы, лекции" Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности , организация активного отдыха".

Раздел 12. "Тактическая подготовка".

Тактическая подготовка. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от характера маршрута, стартового номера, уровня подготовки соперников. Тактические действия команды.

Раздел 13. "Техническая подготовка".

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазания. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Раздел 14. "Учебно-тренировочные сборы".

Отработка технических и тактических навыков лазания на скальном рельефе.

Подготовка к соревнованиям.

Приобретение соревновательного опыта юными спортсменами, формирование сборной команды.

5. Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Видеоматериалы с записью выступлений на соревнованиях спортсменов из нашей секции и сильнейших российских скалолазов.
2. Рабочие видеоматериалы тренировок и учебно-тренировочных сборов.
3. Фотографии лучших российских и зарубежных скалодромов.
4. Схемы соревновательных трасс.
5. Методические разработки иногородних и иностранных тренеров.

6. Планируемые результаты

К концу реализации программы, обучающиеся должны знать:

- правила соревнований по скалолазанию;
- физиологические основы спортивной тренировки;
- технику безопасности на тренировках и соревнованиях;
- историю и тенденции развития скалолазания в мире;
- разрядные нормы и требования по скалолазанию.

уметь:

- выполнять контрольные и разрядные нормативы по скалолазанию;
- планировать тренировочный процесс (долгосрочный, на год, на период, на месяц, неделю, день)
- выполнять обязанности секретаря, хронометриста, страховщика, судьи по технике при проведении соревнований.

Формы подведения итогов:

- показатели участия в соревнованиях по скалолазанию различного уровня;
- результаты тестов на усвоение теоретической части программы;
- выполнение разрядных нормативов;
- участие в массовых мероприятиях МБУ ДЮЦ «Юность» г.Салавата;
- справки по итогам судейской практики.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	История и тенденции развития скалолазания.	Лекция. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Начальная аттестация
2	Правила соревнований.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
3	Психологическая, техническая подготовка.	Лекция. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
4	Психологическая, техническая подготовка.	Групповые тренинговые занятия, семинар, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
5	Психологическая, тактическая подготовка.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
6	Восстановительные тренировки. Техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
7	Учебно-тренировочные сборы. Техническая подготовка.	Лекция. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
8	Тактическая, техническая подготовка.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
9	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренинговые занятия, допускается	3	1	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
10	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
11	Тактическая и психологическая подготовка в лазание на скорость	Семинар, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
12	Техническая подготовка.	Лекция. Соревнование, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
13	Психологическая, техническая подготовка.	Лекция. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
14	Техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
15	Учебно-тренировочные сборы.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
16	Повторение правил соревнований.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Промежуточная аттестация
17	Техническая и тактическая подготовка.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
18	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
19	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
20	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренинговые занятия, допускается	3	1	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
21	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
22	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
23	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
24	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
25	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
26	Психологическая подготовка в лазание на скорость	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
27	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
28	Техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
29	Техническая подготовка.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
30	Тактическая, техническая подготовка.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
31	Учебно-тренировочные	Лекция. Групповые	3	1	2	Текущий

	сборы. Правила соревнований.	тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение				контроль
32	Психологическая, техническая подготовка.	Семинар, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
33	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
34	Тактическая и техническая подготовка.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
35	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
36	Тактическая и техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
37	Учебно-тренировочные сборы.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Итоговая аттестация
38	Техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
		Итого	114	32	82	

Календарный учебный график второго года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	История и тенденции развития скалолазания.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Начальная аттестация
2	Правила соревнований и их организация.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение. Семинар	3	1	2	Текущий контроль

3	Инструкторская, судейская практика.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
4	Психологическая, техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
5	Психологическая, тактическая подготовка.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
6	Восстановительные тренировки. Техническая подготовка.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
7	Учебно-тренировочные сборы. Техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
8	Тактическая, техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
9	Учебно-тренировочные сборы.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
10	Психологическая подготовка.	Соревнования, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
11	Тактическая подготовка в лазание на скорость	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
12	Техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
13	Инструкторская, судейская практика.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль

14	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
15	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
16	Повторение правил соревнований.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Промежуточная аттестация
17	Техническая и тактическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
18	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
19	Учебно-тренировочные сборы. Повторение правил соревнований.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
20	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
21	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
22	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
23	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
24	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
25	Тактическая и техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
26	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль

		обучение				
27	Тактическая подготовка в лазание на скорость	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
28	Техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
29	Инструкторская, судейская практика.	Лекция, семинар, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
30	Тактическая и техническая подготовка.	Дискуссии, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
31	Психологическая, техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
32	Учебно-тренировочные сборы. Повторение правил соревнований.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
33	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
34	Тактическая и техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
35	Учебно-тренировочные сборы.	Подвижные игры, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
36	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
37	Учебно-тренировочные сборы.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Итоговая аттестация
38	Инструкторская, судейская практика.	Турист.поход, допускается дистанционное обучение	3		2	Текущий контроль
		Итого	114	29	85	

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	История и тенденции развития скалолазания	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Начальная аттестация
2	Правила соревнований и их организация.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
3	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
4	Психологическая, техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение. Семинар	3	1	2	Текущий контроль
5	Психологическая, тактическая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
6	Восстановительные тренировки. Техническая подготовка.	Обучающие игры. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
7	Учебно-тренировочные сборы. Техническая подготовка.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
8	Тактическая, техническая подготовка.	Учебная игра. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
9	Учебно-тренировочные сборы.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
10	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается	3	1	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
11	Тактическая и психологическая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
12	Техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
13	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
14	Инструкторская, судейская практика.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
15	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
16	Повторение правил соревнований.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
17	Техническая и тактическая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
18	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
19	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
20	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Промежуточная аттестация
21	Учебно-тренировочные сборы.	Соревнование, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
22	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль

		обучение				
23	Тактическая и техническая подготовка.	Соревнование, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
24	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
25	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
26	Психологическая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
27	Тактическая подготовка в лазание на скорость	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
28	Техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
29	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
30	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
31	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
32	Психологическая, техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
33	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
34	Учебно-тренировочные сборы.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
35	Тактическая и	Обучающие игры,	3		3	Итоговая

	техническая подготовка.	допускается дистанционное обучение				аттестация
36	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры. Открытое занятие, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
37	Тактическая и техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
38	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
		Итого	114	27	87	

Календарный учебный график четвертого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	История и тенденции развития скалолазания.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Начальная аттестация
2	Правила соревнований и их организация.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
3	Инструкторская, судейская практика.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
4	Психологическая, техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
5	Психологическая, тактическая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
6	Восстановительные тренировки.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается	3	1	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
7	Учебно-тренировочные сборы. Техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
8	Тактическая, техническая подготовка.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
9	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
10	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
11	Тактическая и психологическая подготовка .	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
12	Техническая подготовка.	Лекция, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
13	Инструкторская, судейская практика.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
14	Инструкторская, судейская практика.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
15	Учебно-тренировочные сборы.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Промежуточная аттестация
16	Повторение правил соревнований.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
17	Техническая и тактическая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
18	Инструкторская, судейская практика.	Обучающие игры, допускается	3	1	2	Текущий контроль

		дистанционное обучение				
19	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
20	Повторение правил соревнований.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
21	Учебно-тренировочные сборы.	Соревнование, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
22	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
23	Учебно-тренировочные сборы.	Соревнование, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
24	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
25	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
26	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
27	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
28	Тактическая и психологическая подготовка .	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
29	Техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
30	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
31	Тактическая и	Лекция, Групповые	3	1	2	Текущий

	техническая подготовка.	тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение				контроль
32	Психологическая, техническая подготовка.	Семинар, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
33	Учебно-тренировочные сборы. Повторение правил соревнований.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
34	Учебно-тренировочные сборы.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
35	Тактическая и техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
36	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Итоговая аттестация
37	Тактическая и техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
38	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
		Итого	114	25	89	

Календарный учебный график пятого года обучения

№	Наименование темы	Форма занятия	Количество часов			Форма контроля
			всего	теория	практика	
1	История и тенденции развития скалолазания.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Начальная аттестация
2	Правила соревнований и их организация.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
3	Инструкторская, судейская практика.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль

4	Психологическая, техническая подготовка.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение. Семинар	3	1	2	Текущий контроль
5	Психологическая, тактическая подготовка.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
6	Восстановительные тренировки. Техническая подготовка.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
7	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
8	Тактическая, техническая подготовка.	Учебная игра, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
9	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
10	Психологическая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
11	Тактическая и психологическая подготовка	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
12	Техническая подготовка.	Лекция. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
13	Инструкторская, судейская практика.	Лекция. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
14	Инструкторская, судейская практика.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Промежуточная аттестация
15	Учебно-тренировочные сборы.	Семинар. Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
16	Повторение правил соревнований.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
17	Техническая и тактическая подготовка.	Групповые тренинговые занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль

18	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
19	Учебно-тренировочные сборы. Повторение правил соревнований	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
20	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
21	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
22	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
23	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
24	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
25	Тактическая и техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
26	Психологическая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
27	Тактическая и психологическая подготовка	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
28	Техническая подготовка.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
29	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
30	Тактическая , техническая подготовка.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
31	Психологическая, техническая подготовка.	Лекция. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
32	Повторение правил соревнований.	Семинар. Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
33	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренир-ные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
34	Тактическая и	Учебная игра,	3	1	2	Текущий

	техническая подготовка.	допускается дистанционное обучение				контроль
35	Учебно-тренировочные сборы.	Обучающие игры, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
36	Тактическая и техническая подготовка.	Обучающие игры. Открытое занятие, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Итоговая аттестация
37	Учебно-тренировочные сборы.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3		3	Текущий контроль
38	Инструкторская, судейская практика.	Групповые тренировочные занятия, допускается дистанционное обучение	3	1	2	Текущий контроль
		Итого	114	23	91	

2. Условия реализации программы

Требования к помещению и стационарному оборудованию. Учебный кабинет площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН. Помещение должно иметь естественное освещение. В учебном помещении применяется система общего равномерного освещения.

Техническое оснащение занятий

1. Видеокамера, для съемки выступлений воспитанников и сильнейших спортсменов на соревнованиях;
2. Комплект видеоаппаратуры для просмотра учебных фильмов по скалолазанию;
3. Система электронного хронометража.

Материалы и оборудование.

1. Скалодром (искусственное скальное сооружение) в тёплом помещении высотой от 6 до 15 метров с разнообразным рельефом;
2. Страховочное снаряжение (страховочные системы, карабины, верёвки, оттяжки, спусковые и страховочные устройства);
3. Пальцевый тренажер (Campusboard - доска для висов);
4. Большой выбор зацепов, микро и макро рельефов разнообразных форм и производителей;
5. Достаточное количество гимнастических матов;
6. Тумба для прыжков;
7. Бивуачное снаряжение (палатки с тентами, спальные мешки, полиуретановые коврики, костровая посуда, пила, топор и др.) и рюкзаки ёмкостью 50-80 литров.

3. Формы аттестации

Для отслеживания результатов применяются следующие методы:

- Мониторинг, представляющий собой проверку уровня усвоения теоретических знаний с использованием тестовых заданий по темам изучаемого курса.
- Выполнение контрольных физических нормативов.

Промежуточный контроль предусматривает участие в соревнованиях разного уровня.

Итоговый контроль проводится по сумме показателей за всё время обучения в объединении, а также по результатам участия в соревнованиях и выполнению спортивных или юношеских разрядов по скалолазанию.

4. Оценочные материалы

Способы определения результативности. Для отслеживания результативности используются следующие методы: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов контрольного тестирования, мониторинг уровня сформированности навыков, результаты участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы и отчетные протоколы результатов тестирования.

5. Методические материалы

– обеспечение программы методическими видами продукции:
указание тематики и формы методических материалов по программе;
описание используемых методик и технологий, включающее современные педагогические и информационно-коммуникационные технологии, групповые и индивидуальные методы обучения.

III. Список литературы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями на 31 декабря 2014г.).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
6. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1.06.2013 года №696-з, принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27.06.2013 (ред. от 26.12.2014).
7. Конвенция о правах ребёнка.
8. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ». Принят 3 июля 1998 г. Изменён 20 июля 2000 г. №103-ФЗ.
9. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р

Список литературы для педагога:

1. ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Закон РБ от 01.07.2013. № 696-з «Об образовании в РБ»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г. N 41)
4. Федотенкова Т.П., Федотенков А. Г., Чистякова С. Г. , Чистяков С. А. Авторская программа "Юные скалолазы". Московский городской дворец творчества детей и юношества, 2001.
5. Dale Goddard, Udo Neumann, Perfomance Rock Climbing, перевод Максим Костров, www.mountain.ru
Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза – М., ФиС. 1987.
6. Программы общеобразовательных учебных заведений "Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей". М, "Просвещение" 1993.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Academia, 2001.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., ФиС, 1991.
9. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М., Academia, 2000.

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

тридцать восемь листов

Верно
Директор МБУ ДЮОЦ «Юность»
г.Салават

К.А.Багаутдинова

