

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение
Свердловской области "Губернаторский лицей"

Скалолазание
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
для детей 8 - 13 лет,
срок реализации – 1 год

Разработчик:
Щербаков Максим Сергеевич ВКК
педагог дополнительного образования

Уровень: базовый

г. Екатеринбург, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание общеразвивающей программы	13
1.3.1	Учебный план	13
1.3.2	Содержание учебного плана	14
1.3.4	Планируемые результаты	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	19
2.1	Материально-техническое обеспечение	19
2.2	Кадровое обеспечение	20
2.3	Методические материалы	21
3.	Список литературы	25

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»;
15. Устав ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»

Актуальность программы

Основная цель Программы - реализация учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки детей и подростков;
- расширение двигательных возможностей;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- формирование интереса к занятиям скалолазанием;
- овладение теоретическими основами физической культуры и спорта.

Скалолазание как вид спорта. Скалолазание – это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов XX века и заключающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром).

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки. Сложность трасс начинается с 3-ки или 4-ки (простые вертикальные стенки, удобные большие «зацепки»). Верхний предел – 9В+ (пролезть могут единицы, признанные мастера).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает).

Скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг, многоборье.

Лазание на скорость – индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета. Время – самый удобный параметр для определения победителя. Сложно-координационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на трассе. Побеждает тот, кто дальше пролезет по трассе.

Боулдеринг – прохождение серии коротких трасс максимальной сложности, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершать нестандартные движения. Выигрывает тот, кто пролезет максимальное количество трасс, затратив минимальное количество попыток.

Программа рассчитана на детей 8 – 13 лет.

Срок ее реализации – 34 недели.

Уровень освоения программы – базовый.

Наполняемость группы – от 15 до 18 человек.

Группы комплектуются по возрастному признаку без предварительного тестирования и какого-либо отбора, с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Тренировкой называется процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность обучающихся к достижению спортивных результатов, построенный на основе системы.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю: 2-3
- продолжительность каждого занятия: 2 академических часа;
- продолжительность одного академического часа: 45 минут;
- перерыв: 10 минут.

Общий объем часов по программе: 170

Формы обучения: очная. Основной формой организации процесса обучения является групповое занятие.

Видами занятий, используемыми при обучении по программе, являются следующие:

Вводное занятие - Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом.

Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР,

России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях - Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь - Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов - Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела. Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию - Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Общая Физическая Подготовка (ОФП) - Упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Специальная Физическая Подготовка (СФП) - Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Техническая подготовка - Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат. Структура двигательного акта и взаимодействия

элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Тактическая подготовка - Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная цель программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Основные задачи:

Образовательные:

- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных способностей обучающихся;
- формирование и сохранение высокой общей и специальной работоспособности обучающихся; содействие развитию психомоторных функций;
- формирование морально-волевых качеств; овладение основными терминами и понятиями вида спорта скалолазание овладение основными умениями и базовыми приемами скалолазания,

Развивающие:

- обеспечение всестороннего физического развития обучающихся;
- развитие потенциала психических функций: внимания, памяти, логического мышления,

воспитательные:

- воспитание толерантного отношения обучающегося к партнеру;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любви и бережного отношения к истории и культуре города, гордости за достижения соратников в спорте, развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Скалолазание».

Особенностью занятий в группе начальной подготовки является изучение основных терминов и понятий, обучение базовым двигательным действиям и приемам лазания, включая тактику (игры с элементами скалолазания, элементы спортивных игр на развитие координационных способностей, имитация приемов скалолазания на спортивных стенках и площадках).

Важнейшим требованием проведения занятий по скалолазанию является обеспечение дифференцированного индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, двигательного развития, физической подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Развитие основных физических качеств осуществляется сопряженным методом, то есть с использованием простейших приемов, изученных ранее, и использования их в конце занятия на учебной трассе.

Для реализации задач программы применяются элементы следующих педагогических технологий обучения: тренинговые технологии; технологии интерактивного обучения; игровые технологии; частично-поисковые; здоровье сберегающие технологии; технологии интегрированного обучения.

В конце периода реализации программы проводятся контрольные тренировки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела\блока тем	Количество часов		Всего
		Практика	Теория	
1.	Вводное занятие		4	4
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	7	1	8
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	9	1	10
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	5	1	6
5.	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию	37	1	38
6.	Общая Физическая Подготовка (ОФП)	35,5	0,5	36
7.	Специальная Физическая Подготовка (СФП)	39,5	0,5	40
8.	Техническая подготовка	21,5	0,5	22
9.	Тактическая подготовка	3,5	0,5	4
10.	Аттестация	2		2
ИТОГО:		160	10	170

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок I. Вводное занятие

Теория: Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области.

Блок 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практика: Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

Блок 3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теория: Разбор оборудования необходимого для лазания в большом зале (страховочное устройство GriGri, динамическая веревка, статическая веревка, страховочная система, автоматическая страховка, скальные туфли, спортивные кроссовки, одежда)

Практика: Обучение пользованием страховочным устройством GriGri, динамической веревкой, статической веревкой, страховочной системой, автоматической страховкой, скальными туфлями.

Блок 4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Практика: Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Блок 5. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию.

Теория: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа.

Практика. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка зацепов, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Блок 6. ОФП.

Теория: разбор выполнения техники упражнений для пояса верхних конечностей, туловища в различных исходных положениях, упражнения для ног.

Практика. Упражнения для пояса верхних конечностей. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Блок 7. СФП.

Теория: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.

Практика. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Блок 8. Техническая подготовка.

Теория: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат.

Практика. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Блок 9. Тактическая подготовка.

Теория: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Практика. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к виду спорта: скалолазание;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре. Личностные в результаты

отражаются готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Скалолазание». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере данного вида спорта, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные

- развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, а также находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - умение излагать факты истории развития скалолазания в России, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельности;
 - умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований с использованием приемов необходимых в скалолазании, осуществлять их объективное судейство;
 - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
 - умение организовать и проводить элементы занятий по скалолазанию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение для обучения:

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Веревки страховочные	4
2.	Карабины	8
3.	Магnezия спортивная	24
4.	Мешки для магnezии спортивной	8
5.	Оттяжки с карабинами	20
6.	Скалодром	1
7.	Страховочные системы	8
8.	Страховочные устройства	4
9.	Веревки динамические	2
10.	Секундомеры	8
11.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	2
12.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	5
13.	Мат гимнастический	10
14.	Перекладина гимнастическая	1
15.	Скакалка гимнастическая	15
16.	Скамейка гимнастическая	1
17.	Стенка гимнастическая	2
18.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	2

Обеспечивается родителями:

№	Материалы (оборудование)	Количество /шт. (на учащегося)
1	Скальные туфли	1 пара
2	Спортивная форма	1
3	Мешок для магнезии	1
4	Магнезия	1

2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование (курсовая переподготовка);
- профильная подготовка (высшее физкультурное образование):
владение различными страховочными устройствами; владение различными техниками лазания, владение компьютером;
- Высшей Квалификационной категории;

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая характеристика педагогического процесса.

Основные методы обучения:

1. Специфические методы:

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменение нагрузки за одно задание или тренировку);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

2. Общепедагогические методы

Наглядные методы:

- метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);
- опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);
- словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

Общие принципы педагогической деятельности.

Постепенный переход от обучения приемам скалолазания к техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;

- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания
- необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

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

13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»;

15. Устав ГАНОУ СО «Губернаторский лицей»

литература

1. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.

2. Бозкурт Х. Тренерская библия. Скалолазание с точки зрения тренера. Изд.: Оксфордский альпийский клуб, 2019. Перевод ФСР для служебного пользования.

3. Ватанабэ К. Овладение практическими техниками. Боулдеринг. Советы по повышению уровня. Изд.: Издательская компания "МЭЙТС", 2016. Перевод ФСР для служебного пользования.

4. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростовна-Дону., 2004г.

5. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.

6. Кризи М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я. Изд.: Эксмо, М., 2013.

7. МакГрат Д., Элисон Д. Вертикальный разум. Психологический подход к развитию в скалолазании. Изд.: Интеллектуальная издательская система Ridero, М., 2018.

8. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М.2006г.

9. Окслейд К. Скалолазание. Серия "Экстремальные виды спорта". Изд.: Мнемозина, 2009.

10. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М..2007

11. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., Советский спорт, 2006г.

12. Смолина О.Ю., Заморев И.А. Основы скалолазания. Методические рекомендации. Изд.: ГАУ ДО ТО "Дворец творчества и спорта "Пионер", Тюмень, 2016.

13. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние. Проблемы, пути решения. М. "Советский спорт".2008г.
14. Хёрст Э. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов. Изд.: Спорт-марафон, М., 2020.
15. Хаттинг Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. Изд.: ФАИР-ПРЭСС, М., 2006.
- 16.Хидэки Х. Учебник спортивного скалолазания. Изд.: Yamatokeiya Publishers Co., Ltd. 2019. Перевод ФСР для служебного пользования.
- 17.Хилл Л. Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире. Изд.: Нестор Академик, СПб, 2012.
- 18.<http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России
- 19.Сайт СШОР горных видов спорта
- 20.Консультант Плюс www.consultant.ru:
- 21.- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- 22.- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- 23.- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- 24.- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
25. Сайт Минспорта РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>
26. [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/)
- 27.- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации от 19.12.2022 № 1255.

28.//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

29.- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и [международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий](#), положения о всероссийских соревнованиях.

30.//<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>