

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дворец детского творчества г.Буйнакск»**

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол №\_1\_\_

от "24.08." 2021 года



Приказ №\_12\_\_  
от «\_26\_» августа 2021\_\_года

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей

**«Юный скалолаз»**

*Направленность: туристско-краеведческая  
Уровень программы: стартовый (ознакомительный)  
Возраст учащихся: 9 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год (144 часа)*

*Составитель:  
Джабраилов Муслим Магомедгаджиевич,  
ПДО МБУ ДО ДДТ*

**Буйнакск - 2021-2022гг.**

## **1. Пояснительная записка**

Скалолазание – это вид спорта, сущность которого заключается в преодолении трасс по естественному (скальному) или искусственному рельефу. В настоящее время скалолазание вышло на мировую арену и получило статус олимпийского вида спорта. Этот спорт возник из горного туризма и альпинизма и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Он уникален тем, что сочетает в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, а также развивает личностные качества: ответственность, целеустремленность, смелость, уверенность в себе, собранность, самостоятельность, энергичность и работоспособность. Дополнительная общеразвивающая программа творческого объединения "Юные скалолазы" имеет физкультурно-спортивную направленность. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Она направлена на получение детьми базовых навыков по скалолазанию и спортивному туризму, психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, укрепление их здоровья, приобщение детей к общекультурным ценностям.

**1.1. Актуальность** данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания, необходимостью создания и развития системы подготовки юных скалолазов в соответствии с современными требованиями, общественной потребностью в организации полезного досуга детей, потребностью детей в занятиях физкультурно - спортивной направленности. Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие детей в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Во время занятий скалолазанием происходит развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека.

**1.2. Целью программы** является развитие личности ребёнка, его творческой индивидуальности через систематические занятия скалолазанием.

### **1.3. Задачи программы "Юные скалолазы":**

**Обучающие:** - способствовать приобретению специальных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий скалолазанием и участием в соревнованиях;

- способствовать усвоению основ знаний по туризму, краеведению, гигиене, оказанию первой медицинской помощи, расширению и углублению знаний по истории, географии родного края.

**Развивающие:** - способствовать всестороннему гармоничному развитию обучающихся и реализации их творческих способностей, воспитанию морально-волевых качеств;

- способствовать развитию индивидуальных особенностей, инициативы и коммуникативных качеств учащихся;

- развитие мотивации к укреплению физического и психического здоровья;

- развивать основные физические качества, необходимые для занятия скалолазанием (сила, скорость, выносливость, координация движений и т.п.).

#### **Воспитывающие:**

- способствовать формированию социальной активности;

- воспитывать культуру общения;

- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, уважение к людям;

- формировать положительные качества эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и прочие);

- воспитывать доброжелательность, умение работать в коллективе.

**1.3. Адресат программы** дети в возрасте от 9-14 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья. Рекомендуемое количество человек в первый год обучения не менее 15чел.

### **1.4. Срок освоения программы, формы и режим проведения занятий.**

Программа предусматривает обучение детей в группах базового уровня подготовки в течение одного года и предполагает **144 часа**, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития детей и допустимой нагрузки и составляет в академических часах -45 минут).

### **1.5. Прогнозируемые результаты.**

В процессе освоения программы основное внимание необходимо уделить формированию у обучающихся теоретических знаний, практических умений по организации страховки, техники и тактики выступлений на соревнованиях скалолазов, повышению уровня специальной физической подготовки.

### **Обучающиеся должны знать:**

- историю развития скалолазания и туризма как видов спорта;
- возможности родного края для занятия скалолазанием и проведения туристских путешествий и экскурсий;
- основные положения правил соревнований по скалолазанию;
- терминологию в скалолазании и спортивном туризме
- основные положения и движения в скалолазании;
- оборудование и инвентарь скалолаза, снаряжение для туристского похода;
- обязанности и права участников путешествий, соревнований;
- правила безопасности на занятиях по скалолазанию, в турпоходах, на соревнованиях;
- основные туристские узлы и способы маркировки веревки;
- основы гигиены при занятиях скалолазанием и туризмом;
- состав медицинской аптечки и правила пользования ею;
- способы оказания доврачебной помощи при различных видах травм

### **Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать безопасность при занятиях скалолазанием;
- пользоваться специальным снаряжением для скалолазания и туризма;
- вязать и применять туристские узлы;
- использовать приемы страховки и само страховки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- проходить скалолазные маршруты в различных дисциплинах;
- оказывать первую помощь при ушибах, травмах, ранах;
- изготавливать простейшие средства для транспортировки пострадавшего;
- осуществлять переноску пострадавшего на подручных средствах;
- преодолевать простые препятствия, встречающиеся в турпоходах и соревнованиях;
- принимать участие в соревнованиях по скалолазанию внутри учебной группы, между группами.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план

| №№<br>п/п  | Наименование раздела,<br>тема                                                                | Всего     | Теория    | Практика  | Формы<br>аттестации<br>(контроля)                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------------------------|
| <b>I</b>   | <b>Вводное занятие.</b> Цели и задачи 1 года обучения. Физическая культура и спорт в России. | <b>2</b>  | 2         | -         |                                                      |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                           | <b>60</b> | <b>16</b> | <b>44</b> | Устный опрос<br>Практическое задание<br>Тестирование |
| 2          | Основы скалолазания                                                                          | 4         | 2         | 2         |                                                      |
| 3          | Сила, как физическое качество человека                                                       | 10        | 2         | 8         |                                                      |
| 4          | Быстрота как физическое качество человека                                                    | 8         | 2         | 6         |                                                      |
| 5          | Выносливость как физическое качество человека                                                | 12        | 4         | 8         |                                                      |
| 6          | Гибкость как физическое качество человека                                                    | 10        | 2         | 8         |                                                      |
| 7          | Координационные способности.                                                                 | 8         | 2         | 6         |                                                      |
| 8          | Скоростно-силовые способности                                                                | 8         | 2         | 6         |                                                      |
| <b>III</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                     | <b>18</b> | <b>6</b>  | <b>12</b> | Устный опрос<br>Практическое задание<br>Тестирование |
| 9          | Лазание вверх по легким трассам                                                              | 2         | 1         | 1         |                                                      |
| 10         | Лазание на трудность                                                                         | 6         | 2         | 4         |                                                      |
| 11         | Лазание на время                                                                             | 4         | 1         | 3         |                                                      |
| 12         | Лазание траверса                                                                             | 6         | 2         | 4         |                                                      |
| <b>IV</b>  | <b>Техника безопасности и техника страховки</b>                                              | <b>16</b> | <b>6</b>  | <b>10</b> | Устный опрос<br>Практическое                         |
| 13         | Виды страховки                                                                               | 4         | 2         | 2         |                                                      |
| 14         | Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой                               | 2         | 1         | 1         |                                                      |

|                   |                                                                    |                 |               |                |                                                               |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------|---------------------------------------------------------------|
| 15                | Техника безопасности при свободном лазании.                        | 4               | 1             | 3              | задание                                                       |
| 16                | Узлы для скалолазания                                              | 6               | 2             | 4              |                                                               |
| <b>V</b><br>17    | <b>Техническая подготовка</b><br>Техника лазания                   | <b>24</b><br>10 | <b>4</b><br>2 | <b>20</b><br>8 | Устный опрос<br>Практическое задание                          |
| 18                | Виды зацепов и их использование                                    | 14              | 2             | 12             | Практическое задание                                          |
| <b>VI</b><br>19   | <b>Психологическая подготовка</b><br>Морально-этическое воспитание | <b>6</b><br>3   | <b>2</b><br>1 | <b>4</b><br>2  | Устный опрос<br>Практическое задание                          |
| 20                | Волевая подготовка                                                 | 3               | 1             | 2              |                                                               |
| <b>VII</b><br>21  | <b>Закаливание и спортивная гигиена</b><br>Правила гигиены         | <b>6</b><br>2   | <b>1</b><br>1 | <b>5</b><br>1  | Устный опрос<br>Практическое задание,<br>контрольный зачет    |
| 22                | Принципы и средства закаливания                                    | 4               | -             | 4              |                                                               |
| <b>VIII</b><br>23 | <b>Травматизм</b><br>Ушибы, растяжения, вывихи                     | <b>10</b><br>4  | <b>4</b><br>2 | <b>6</b><br>2  | Устный опрос<br>Практическое задание<br>Тестирование<br>Зачет |
| 24                | Переломы                                                           | 3               | 1             | 2              |                                                               |
| 25                | Кровотечения                                                       | 3               | 1             | 2              |                                                               |
| <b>IX</b><br>26   | <b>Итоговое занятие.</b><br>Подведение итогов года                 | <b>2</b>        | -             | <b>2</b>       | Зачет                                                         |
|                   | <b>ИТОГО:</b>                                                      | <b>144</b>      | <b>41</b>     | <b>103</b>     |                                                               |

## 2.2. Содержание программы

### Раздел I. Введение в программу -2ч.

**Теория-2ч.-** Цели и задачи работы творческого объединения на учебный год. Формы и направления работы творческого объединения. Задачи работы объединения в учебном году. Планы участия в соревнованиях скалолазов. Скалолазание как вид спорта. История развития и современное состояние скалолазания.

### Раздел II. Общая физическая подготовка-60ч.

**Теория- 16ч.:** Понятие о физической культуре и спорте. Строение человеческого организма. Закаливание. Самоконтроль физического состояния скалолаза. Комплексы утренней физической зарядки. Разминка перед занятиями.

Заминка после занятий. Краткий обзор развития скалолазания. Скалолазание как олимпийский вид спорта. Достижения мирового скалолазания. Основные тенденции развития скалолазания. Связь скалолазания с горным, пешеходным туризмом. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, как физическое качество человека. Координационные и скоростно-силовые способности.

**Практика- 44ч.** Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

### **Раздел III. Специальная физическая подготовка - 18ч.**

**Теория- 6ч.:** Лазание вверх по легким трассам. Лазание на трудность. Лазание на время. Лазание траверса.

**Практика- 12ч.:** Упражнения для развития скоростных качеств: бег на скорость, бег с внезапной сменой направления, бег с ускорением, прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки с подниманием колен к груди, скоростной подъем по гимнастической стенке и т.п. Упражнения для развития силы: удержание тела в конечной точке на двух и одной руке, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре на брусьях, приседание на двух (одной) ноге, лазание по коротким трассам. Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег, лазание по трассам средней сложности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией различных положений тела. Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой, наклоны туловища из различных положений, шпагаты и полушпагаты. Упражнения для развития ловкости и координации движений: ходьба с закрытыми глазами, ходьба по брусу и тросу, упражнения в равновесии, спортивные игры с мячом, подвижные игры.

#### **Раздел IV. Техника безопасности и техника страховки- 16ч.**

**Теория – 6ч.:** Безопасность занятий. Правила поведения юных скалолазов. Виды страховки. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой. Техника безопасности при свободном лазании. Безопасность на занятиях, выездах, соревнованиях. Общие требования безопасности. Правила поведения учащихся. Дисциплина. Проведение инструктажа по технике безопасности. Снаряжение и инвентарь для занятий скалолазанием. Структура стендов искусственного рельефа. Снаряжение для занятий скалолазанием, правила его использования и хранения. Узлы для скалолазания.

**Практика - 10ч.:** Знакомство со скалолазным оборудованием и снаряжением. Использование страховочных систем. Освоение навыков, способов страховки и самостраховки при проведении занятий.

#### **V. Техническая подготовка- 24ч.**

**Теория - 4ч.:-** Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

**Практика – 20ч.:** Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приёмов. Упражнения с тактическим содержанием задачи: выбор адекватных технических элементов при прохождении трассы, выбор позиций для отдыха, выбор темпа при прохождении различных участков трассы. Основные виды хватов: пассивный, активный, обратный, ребром ладони. Основные виды перехватов: прямой, накрест, диагональный. Основные движения ногами: накаты, упор, контрупор, распор. Сочетание. Подвижные игры, эстафеты на развитие внимания, координации, скорости. Соблюдение техники безопасности в скалолазании. Учебно-тренировочные соревнования.

#### **VI. Психологическая подготовка – 6ч.**

**Теория - 2ч.:** Начальные сведения о методах регуляции психической напряженности, формирования волевых качеств и управления предстартовым состоянием.

**Практика - 4ч.:** Морально-этическое воспитание. Волевая подготовка. Игры и упражнения.

## **VII. Закаливание и спортивная гигиена- 6 ч.**

**Теория-1ч.:** Общее представление о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Значение и основные правила закаливания. Рациональный режим работы и отдыха. Гигиена питания и водно-солевой режим. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила гигиены. Принципы и средства закаливания.

**Практика- 5ч.:** Выполнение контрольных нормативов. Проводится контроль уровня общей и специальной физической подготовки в таких видах упражнений: бег 30 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимания от пола, вис на перекладине на согнутых руках, вис и подтягивание на планке шириной 1.5см.

## **VIII. Травматизм – 10 ч.**

**Теория-4ч.:** Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы. Кровотечения профилактика травм и заболеваний на занятиях и выездах. Комплектование и правила пользования аптечкой. Правила оказания первой медицинской помощи, наложение повязок и шин. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практика-6ч.:** Наложение давящих повязок и шин. Обработка ран и ушибов. Транспортировки пострадавшего.

## **IX. Итоговое занятие – 2ч.**

**Практика – 2ч.:** Соревновательная деятельность

## **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Педагогический контроль.** Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных зачетов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся,

осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»)

**2. Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, (таблица №2 - раздел «Тесты по специальной подготовке скалолаза»)

**3. Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов. Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 3, 4, и 5. По результатам сданных нормативов учащиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

### Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

*Таблица №1*

| <b>МАЛЬЧИКИ</b><br><b>Наименование</b> | <b>Балл</b> | <b>Уровень</b> | <b>9 лет</b> | <b>10 лет</b> | <b>11 лет</b> | <b>12 лет</b> | <b>13 лет</b> | <b>14 лет</b> |
|----------------------------------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа   | выс         | <b>5</b>       | 22           | 23            | 24            | 26            | 28            | 30            |
|                                        | в/с         | <b>4</b>       | 18           | 20            | 21            | 23            | 25            | 28            |
|                                        | ср          | <b>3</b>       | 16           | 17            | 18            | 20            | 22            | 25            |
|                                        | н/с         | <b>2</b>       | 13           | 14            | 15            | 17            | 19            | 22            |
|                                        | низ         | <b>1</b>       | 12           | 13            | 14            | 15            | 16            | 18            |
| Приседание на одной ноге               | выс         | <b>5</b>       | 6            | 7             | 8             | 10            | 12            | 14            |
|                                        | в/с         | <b>4</b>       | 5            | 6             | 7             | 9             | 10            | 12            |
|                                        | ср          | <b>3</b>       | 4            | 4             | 5             | 7             | 9             | 10            |
|                                        | н/с         | <b>2</b>       | 3            | 3             | 4             | 5             | 7             | 8             |
|                                        | низ         | <b>1</b>       | 2            | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             |

| Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке | выс  | <b>5</b> | 6     | 6      | 7      | 8      | 9      | 13     |
|-----------------------------------------------------------------------|------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                       | в/с  | <b>4</b> | 5     | 5      | 6      | 7      | 8      | 12     |
|                                                                       | ср   | <b>3</b> | 4     | 4      | 5      | 6      | 7      | 11     |
|                                                                       | н/с  | <b>2</b> | 3     | 3      | 4      | 5      | 6      | 10     |
|                                                                       | низ  | <b>1</b> | 2     | 2      | 3      | 4      | 5      | 8      |
| ДЕВОЧКИ<br>Наименование                                               | Балл | Уровень  |       |        |        |        |        |        |
|                                                                       |      |          | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа                                  | выс  | <b>5</b> | 16    | 17     | 20     | 21     | 16     | 15     |
|                                                                       | в/с  | <b>4</b> | 13    | 14     | 17     | 18     | 13     | 12     |
|                                                                       | ср   | <b>3</b> | 10    | 11     | 14     | 15     | 10     | 9      |
|                                                                       | н/с  | <b>2</b> | 7     | 8      | 11     | 12     | 7      | 6      |
|                                                                       | низ  | <b>1</b> | 6     | 7      | 10     | 9      | 4      | 3      |
| Приседание на одной ноге                                              | выс  | <b>5</b> | 5     | 6      | 7      | 8      | 10     | 12     |
|                                                                       | в/с  | <b>4</b> | 4     | 5      | 6      | 7      | 9      | 11     |
|                                                                       | ср   | <b>3</b> | 3     | 4      | 5      | 6      | 7      | 9      |
|                                                                       | н/с  | <b>2</b> | 2     | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      |
|                                                                       | низ  | <b>1</b> | 1     | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      |
| Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке | выс  | <b>5</b> | 6     | 7      | 9      | 11     | 13     | 15     |
|                                                                       | в/с  | <b>4</b> | 5     | 6      | 7      | 9      | 11     | 13     |
|                                                                       | ср   | <b>3</b> | 4     | 5      | 6      | 7      | 9      | 11     |
|                                                                       | н/с  | <b>2</b> | 3     | 4      | 5      | 6      | 7      | 9      |
|                                                                       | низ  | <b>1</b> | 2     | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      |

Таблица №2

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов  
навыков скалолазания**

| МАЛЬЧИКИ                       |      |          |         |        |        |        |        |        |
|--------------------------------|------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Наименование                   | Балл | Уровень  | Возраст |        |        |        |        |        |
|                                |      |          | 9 лет   | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет |
| Подтягивание на зацепах        | выс  | <b>5</b> | 6       | 8      | 10     | 12     | 14     | 16     |
|                                | в/с  | <b>4</b> | 5       | 7      | 8      | 10     | 12     | 14     |
|                                | ср   | <b>3</b> | 4       | 5      | 7      | 8      | 10     | 12     |
|                                | н/с  | <b>2</b> | 3       | 4      | 5      | 7      | 8      | 9      |
|                                | низ  | <b>1</b> | 2       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      |
| Вис на площадке размером 30 мм | выс  | <b>5</b> | 20      | 23     | 26     | 29     | 32     | 35     |
|                                | в/с  | <b>4</b> | 17      | 20     | 23     | 26     | 29     | 32     |
|                                | ср   | <b>3</b> | 14      | 17     | 20     | 23     | 26     | 29     |
|                                | н/с  | <b>2</b> | 10      | 14     | 17     | 20     | 23     | 26     |

|                                                                                                  | низ  | <b>1</b> | 7        | 10        | 13        | 16        | 19        | 22        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Поднимание<br>прямых ног в<br>горизонтальное<br>положение в висе<br>на гимнастическо<br>й стенке | выс  | <b>5</b> | 13       | 15        | 17        | 19        | 22        | 25        |
|                                                                                                  | в/с  | <b>4</b> | 11       | 13        | 15        | 17        | 19        | 22        |
|                                                                                                  | ср   | <b>3</b> | 9        | 11        | 13        | 15        | 17        | 19        |
|                                                                                                  | н/с  | <b>2</b> | 7        | 9         | 11        | 13        | 15        | 17        |
|                                                                                                  | низ  | <b>1</b> | 5        | 7         | 9         | 11        | 13        | 15        |
| <b>ДЕВОЧКИ</b>                                                                                   |      |          |          |           |           |           |           |           |
| Наименование                                                                                     | Балл | Уровень  | Возраст  |           |           |           |           |           |
|                                                                                                  |      |          | 9<br>лет | 10<br>лет | 11<br>лет | 12<br>лет | 13<br>лет | 14<br>лет |
| Подтягивание на<br>зацепах                                                                       | выс  | <b>5</b> | 5        | 6         | 8         | 10        | 12        | 13        |
|                                                                                                  | в/с  | <b>4</b> | 4        | 5         | 6         | 8         | 10        | 11        |
|                                                                                                  | ср   | <b>3</b> | 3        | 4         | 5         | 6         | 8         | 9         |
|                                                                                                  | н/с  | <b>2</b> | 2        | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
|                                                                                                  | низ  | <b>1</b> | 1        | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| Вис на площадке<br>размером 30 мм                                                                | выс  | <b>5</b> | 15       | 18        | 21        | 23        | 26        | 29        |
|                                                                                                  | в/с  | <b>4</b> | 12       | 15        | 18        | 21        | 23        | 26        |
|                                                                                                  | ср   | <b>3</b> | 9        | 12        | 15        | 18        | 21        | 23        |
|                                                                                                  | н/с  | <b>2</b> | 6        | 9         | 12        | 15        | 18        | 21        |
|                                                                                                  | низ  | <b>1</b> | 3        | 6         | 9         | 12        | 15        | 18        |
| Поднимание<br>прямых ног в<br>горизонтальное<br>положение в висе<br>на гимнастическо<br>й стенке | выс  | <b>5</b> | 10       | 14        | 17        | 19        | 20        | 21        |
|                                                                                                  | в/с  | <b>4</b> | 8        | 10        | 14        | 17        | 18        | 19        |
|                                                                                                  | ср   | <b>3</b> | 6        | 8         | 10        | 14        | 15        | 17        |
|                                                                                                  | н/с  | <b>2</b> | 4        | 6         | 8         | 11        | 12        | 14        |
|                                                                                                  | низ  | <b>1</b> | 2        | 4         | 6         | 8         | 10        | 12        |

### Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Таблица 3.

**Нормативные требования по физической подготовке  
для перевода учащихся на очередные этапы подготовки**

| <u>Уровни</u>                                      | <u>Баллы</u> |
|----------------------------------------------------|--------------|
| <b>По трем критериям (тестовым упражнениям)</b>    |              |
| Низкий                                             | 3-4          |
| Н/среднего                                         | 5-7          |
| Средний                                            | 8-10         |
| В/среднего                                         | 11-13        |
| Высокий                                            | 14-15        |
| <b>По четырем критериям (тестовым упражнениям)</b> |              |
| Низкий                                             | 4-6          |
| Н/среднего                                         | 7-9          |
| Средний                                            | 10-14        |
| В/среднего                                         | 15-17        |
| Высокий                                            | 18-20        |
| <b>По пяти критериям (тестовым упражнениям)</b>    |              |
| Низкий                                             | 5-8          |
| Н/среднего                                         | 9-12         |
| Средний                                            | 13-18        |
| В/среднего                                         | 19-22        |
| Высокий                                            | 22-25        |
| <b>По шести критериям (тестовым упражнениям)</b>   |              |
| Низкий                                             | 6-9          |
| Н/среднего                                         | 10-14        |
| Средний                                            | 15-22        |
| В/среднего                                         | 23-27        |
| Высокий                                            | 28-30        |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) <i>Таблица 4</i>                    |                                                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                 | Мальчики                                                           | Девочки                                                           |
| Скоростные качества             | Бег 30 м с ходу<br>(не более 6,9 с)                                | Бег на 30 м с ходу<br>(не более 7,2 с)                            |
| Скоростно-силовые способности   | Прыжок в длину с места<br><br>(не менее 100 см)                    | Прыжок в длину с места<br><br>(не менее 85 см)                    |
|                                 | Прыжок в высоту с места<br><br>(не менее 20 см)                    | Прыжок в высоту с места<br><br>(не менее 15 см)                   |
| Силовые качества                | -                                                                  | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 8 раз)          |
|                                 | Подтягивания на перекладине<br>(не менее 2 раз)                    | -                                                                 |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)                   | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)                   |
|                                 | Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)                   | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)                  |
| Координация                     | Челн очный бег 3 x 10м                                             | Челночный бег 3 x 10м                                             |
|                                 | (не более 11 с)                                                    | (не более 12 с)                                                   |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя на возвышении<br>(не менее 3,5 см) | Наклон вперед из положения, стоя на возвышении<br>(не менее 5 см) |

Таблица 5

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки**

| №<br>п/п             | Контрольные упражнения (тесты)                                        | нп (10 лет) |       |            |            |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-------|------------|------------|
|                      |                                                                       | 5           | 4     | 3          |            |
| ОФП, СФП             |                                                                       |             |       |            |            |
| 1.                   | Бег 30 м с ходу                                                       | мальчики    | < 6,0 | 6,4        | 6,6        |
|                      |                                                                       | девочки     | < 6,5 | 7,0        | 7,2        |
| 2.                   | Прыжок в длину с места                                                | мальчики    | > 160 | 140        | 130        |
|                      |                                                                       | девочки     | > 150 | 120        | 110        |
| 3.                   | Прыжок в высоту с места                                               | мальчики    | >26   | 24         | 22         |
|                      |                                                                       | девочки     | > 26  | 24         | 22         |
| 4.                   | Подтягивания на перекладине                                           | мальчики    | >8    | 5          | 3          |
|                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                | девочки     | > 12  | 10         | 8          |
| 5.                   | Подъем туловища, лежа на спине                                        | мальчики    | > 30  | 25         | 20         |
|                      |                                                                       | девочки     | > 25  | 20         | 17         |
| 6.                   | Вис на перекладине на двух руках                                      | мальчики    | > 50  | 40         | 30         |
|                      |                                                                       | девочки     | > 45  | 35         | 30         |
| 7.                   | Челночный бег 3 х 1 О м                                               | мальчики    | < 9,5 | 10,0       | 10,5       |
|                      |                                                                       | девочки     | < 9,9 | 10,5       | 10,7       |
| 8.                   | Наклон вперед из положения стоя на возвышении                         | мальчики    | > 5,5 | 4,5        | 3,5        |
|                      |                                                                       | девочки     | >55   | 4,5        | 3,~        |
| Избранный вид спорта |                                                                       |             |       |            |            |
| 9.                   | Прохождение трассы без учета категории сложности с верхней страховкой | мальчики    | тор   | 2/3 трассы | 1/2 трассы |
|                      |                                                                       | девочки     | тор   | 2/3 трассы | 1/2 трассы |
| Специальные навыки   |                                                                       |             |       |            |            |
| 10.                  | Начальное представление о страховке                                   | мальчики    |       |            |            |
|                      |                                                                       | девочки     |       |            |            |

10 пункт выполняется на оценку.

Для перевода на следующий год обучения необходимо иметь средний проходной балл не менее 3 по ОФП и СФП.

## 4. Организационно - педагогические условия реализации программы

### 4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию.

#### **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 изменения 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 обще подготовительных 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.

**Формы организации деятельности детей на занятии:** - групповые – при изучении теоретического материала;

- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

**Формы проведения занятий:**

- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

**Общая физическая подготовка**

В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация).

Главной задачей является научить учащихся воспитывать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

**Средства общеподготовительной подготовки:**

*Общеподготовительные упражнения:*

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

*- для мышц рук (примеры упражнений):*

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

*- для мышц ног (примеры упражнений):*

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

*- для мышц брюшного пресса (примеры упражнений):*

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

- 3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;

- 5) И др.

*- для мышц спины (примеры упражнений):*

И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног, и другие упражнения.

***Для всех групп мышц (примеры упражнений):***

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.*

***Быстрота воспитывается с помощью упражнений:***

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.*

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

*Силовая выносливость* воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания по трассе с 15 перехватами и более;
- лазания на время (5-10 минут);
- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости.*

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

***Примерные упражнения:***

- 1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.
- 2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.
- 3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

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

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

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.*

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Координационные способности. Понятие ловкости.*

### ***Техническая подготовка:***

Техника лазания

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. *Закрытый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка.* Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

### ***Техника работы ног.***

#### ***Основные приёмы:***

1) *«Разножка».* Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) *«Лягушка».* Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка»

используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) «Распор». Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упрутся на обе стороны.

***Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:***

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

*Траверс* - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим

подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):
  - спуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой:
  - срывы;
  - лазание траверсом;
  - спуск лазанием.
6. Лазание по скалам:
  - свободное лазание
  - передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Техника страховки.

Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и самостраховки.

- обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховки с верхней веревкой;
- обучения самостраховки (правильное падение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Виды страховки. Значение самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой.*

#### 4. Соревновательная деятельность

Основной задачей этого раздела - участие учащихся в соревнованиях внутри учебной группы

## 4.2. Информационное обеспечение программы

### *Список литературы*

1. Альпинизм: Пособие. / Под ред. И.И. Антоновича. – М.: Высшая шк., 1981.
2. Антонович И.И. Соревнования по скалолазанию. – М.: ФиС, 1955.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1955.
4. Гиена и контроль при подготовке и проведении спортивных туристских походов со школьниками (методические рекомендации). / Сост. Орехов Ю.П. – Луганск, 1985.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
6. Краткий справочник туриста / Автор-сост. Ю.А. Штюрмер. - 3-е изд., С изм. и доп. – М.: Профиздат, 1988.
7. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1988.
8. Курилова В.И., Сермеев Б.В. Справочник для начинающего туриста. - Одесса: Маяк, 1990.
9. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье. – М.: Здоровья, 1991.
10. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
11. Симakov В.И. Туристические походы выходного дня. - М.: Советская Россия, 1984.
12. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. – К.: Здоровье, 1986.
13. Кузнецов и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 20с.
14. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физ. Культуры. / Сост. Ганопольский В.Н. - М.: ФиС, 1987.
15. Черепов И.А. Методика обучения альпинистов. – М.: ФиС, 1973.
16. Шаринов Б. Проблемы безопасности в горах: Сокр. пер. с болг. – М.: ФиС, 1981.
17. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебное издание. / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. – М.: ФиС, 1989.
18. Пиратинский скалолаза. М. Ф. и С. 1987.
19. Пиратинский спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
2020. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. М.: Айрис-пресс, 20с.
21. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
21. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.

### **4.3. Материально-техническое оснащение программы**

- Система страховочная – 15 шт.
- Страховочное устройство– 15 шт.
- Спусковое устройство – 15шт.
- Зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.
- Канат – 1 шт.
- Оттяжки – 25 шт.
- Маты – 2 шт. 6.- 7.-
- Карабин – 20 шт.
- Крючья
- Мешочки для спортивной магнезии 15 шт.
- Веревка основная статическая 10-11 мм 200 м.
- Веревка основная динамическая 10-11 мм 50 м.
- Веревка вспомогательная 50 м.
- Зацепы для скалодромов разные 100 шт.
- Скакалка – 15 шт.
- Жгуты – 15 шт.
- Обувь скальная -15 пар
- Рукавицы - 15 пар
- Аптечка медицинская - 1 комп.

#### **Оборудование:**

- Шведская стенка -2 шт.
- Тренажер (скалодром) – 1 шт.
- Турники– 10 шт.

### **4.4. Исходными документами для составления общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный скалолаз» являются:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; гл.10 ст. 75

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)

2. Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

(ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273)

4. Письмо МоиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

5. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.

6. Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2019г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

9. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание;

10. Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г.

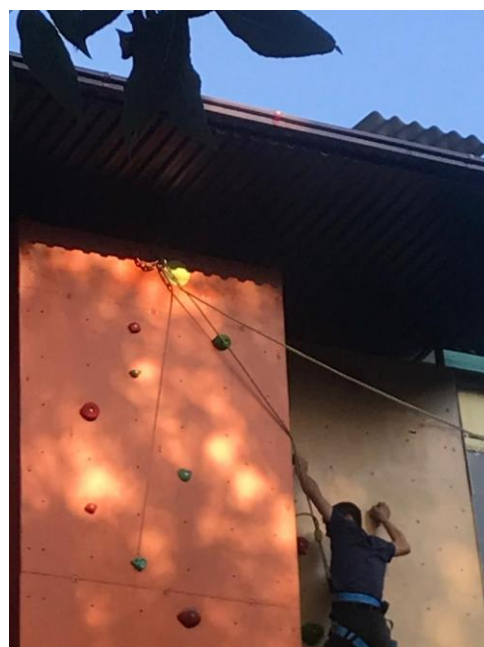
11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

12. Локальные нормативные акты:

- Устав МБУ ДО «Дворец детского творчества г.Буйнакск»;
- Положение о правилах приема, перевода и отчисления учащихся.

# Реализация программы





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Алиханова Мадина Алихановна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022