

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОМУТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

627070 Тюменская обл., с. Омутинское, ул. Лермонтова, 2, 8(34544) 3-17-73, maou.ososh1@yandex.ru

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета

№ 1 от 27.08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ ОСОШ №1

(Казаринова Е.В.)



27.08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПРОСТОР БЕЗОПАСНОСТИ (СКАЛОЛАЗАНИЕ)»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
(с элементами безопасности жизнедеятельности)

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2025-2026 уч.год

Разработчик -

Мельников Николай Геннадьевич

педагог дополнительного образования МАОУ ОСОШ №1

с. Омутинское

2025 г

# **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые основы разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Простор безопасности (скалолазание)» (далее – Программа) разработана с учетом нормативно-правовых документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021);

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 21.04.2023);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Устав МАОУ Омутинская СОШ №1 (приказ № 50-од от 12.04.2016 г., с изменениями от 13.02.2020 г.);

- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ Омутинская СОШ №1 (приказ № 290/3-од от 29.08.2025 г.).

**Актуальность программы** дополнительного образования «Простор безопасности (скалолазание)» обусловлена необходимостью формирования у обучающихся устойчивых навыков безопасного поведения, укрепления здоровья и развития физических качеств.

Занятия скалолазанием способствуют развитию силы, выносливости, координации движений, формируют интерес к здоровому образу жизни и создают условия для личностного роста обучающихся. Программа ориентирована на развитие практических умений, необходимых в повседневной жизни и в условиях экстремальных ситуаций.

### **Направленность программы**

физкультурно-спортивная

**Новизна программы** заключается в ее комплексном характере, объединяющем физическую подготовку, элементы скалолазания и основы безопасности жизнедеятельности.

Программа сочетает спортивно-оздоровительную и познавательную деятельность, направленную на формирование практических навыков безопасного поведения и развитие физических способностей обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** реализации программы заключается в использовании разнообразных форм и методов обучения, обеспечивающих формирование устойчивых навыков безопасного поведения, развитие физических качеств и успешную социальную адаптацию обучающихся.

### **Категория обучающихся**

В реализации программы участвуют обучающиеся в возрасте 7-17 лет, в том числе обучающиеся, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Предельная наполняемость групп: 10-15 обучающихся.

### **Объем программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Общая продолжительность обучения – 68 часов.

## **Форма обучения**

очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

## **Форма реализации**

Для обеспечения непрерывности реализации Программы применяется электронная форма обучения и дистанционные образовательные технологии.

В случае отмены занятий, введения карантинных мероприятий или иных чрезвычайных ситуаций образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий в форме видеоуроков (30 минут одно занятие) и заданий для самостоятельной работы, размещенных на официальных образовательных платформах и в цифровых образовательных средах (Сферум, Российская электронная школа, Моя школа), а также в школьных информационных системах и мессенджере МАХ.

Видеозанятия проводятся с использованием отечественных платформ видеоконференцсвязи.

Контроль выполнения заданий осуществляется посредством фото- и видеоотчетов, направляемых обучающимися через используемые цифровые сервисы.

Программа реализуется на базе МАОУ Омутинская СОШ №1.

## **Режим занятий**

Общее количество часов в год – 68 часов.

Обучение организуется в очной форме 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного занятия – 40 минут, с перерывами по 10 минут между занятиями.

В период дистанционного обучения недельная нагрузка на одну группу составляет 1 раз по 2 академических часа или 2 раза по 1 академическому часу в неделю.

Продолжительность одного занятия – 30 минут, с 5-минутным перерывом между занятиями.

## **Цель программы:**

создание условий для формирования у обучающихся практических умений и навыков безопасного поведения и физического развития через освоение техники скалолазания и специальных знаний.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- сформировать начальные навыки ориентирования на местности и в условиях тренировочного пространства;
- обучить основным приёмам безопасного поведения при занятиях скалолазанием, а также при пожаре и на водоёмах;
- научить пользоваться средствами индивидуальной защиты и страховочным снаряжением;
- сформировать начальные навыки доврачебной помощи;
- обучить основным приёмам безопасного передвижения по искусственному и естественному рельефу.

### **Развивающие:**

- развивать познавательную и творческую активность, физические качества (силу, ловкость, выносливость, координацию), коммуникативные умения, коммуникабельность.

### **Воспитательные:**

- воспитывать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности, формировать дисциплину, потребность в самопознании и саморазвитии, чувство коллективизма при занятиях скалолазанием.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

#### **учащиеся должны знать:**

- основы ориентирования на местности;
- устройство и принцип работы компаса;
- способы определения сторон горизонта;
- правила безопасного поведения при занятиях скалолазанием;
- правила техники безопасности на скалодроме;
- опасные факторы пожара;
- способы оповещения и алгоритм действий при пожаре;
- основы безопасного поведения на водоёмах;
- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты;
- назначение и устройство страховочного снаряжения (верёвка, система, карабин);
- основные виды страховки и самостраховки;

- общие принципы оказания доврачебной помощи при травмах и ранениях;
- виды травм, характерных для занятий спортом;
- правила транспортировки пострадавшего;
- правила оказания доврачебной помощи при перегреве, переохлаждении и травмах;
- правила проведения сердечно-лёгочной реанимации;
- международные сигналы бедствия;
- основы техники лазания;
- виды зацепов и способы их использования;
- способы передвижения по вертикальной поверхности;
- правила спуска и подъёма;
- основные физические качества скалолаза;
- общие принципы организации питания и водного режима.

### **обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на местности и в зале;
  - определять стороны горизонта;
  - соблюдать правила безопасности при занятиях скалолазанием;
  - пользоваться страховочным снаряжением под контролем педагога;
  - выполнять основные элементы лазания на скалодроме;
  - передвигаться по вертикальной поверхности различными способами;
  - выполнять траверсы, подъёмы и спуски;
  - пользоваться подручными средствами пожаротушения;
  - применять приёмы безопасного поведения на водоёмах;
  - изготавливать ватно-марлевую повязку;
  - обрабатывать раны и накладывать повязки;
  - оказывать первую помощь при несложных травмах;
  - проводить сердечно-лёгочную реанимацию;
  - подавать сигналы бедствия;
  - соблюдать правила личной гигиены спортсмена;
  - выполнять упражнения для развития силы, ловкости и выносливости;
  - вязать основные узлы (восьмёрка, проводник, булинь).
- усвоение правил безопасного поведения при занятиях скалолазанием и в повседневной жизни;
  - готовность к физическому развитию и ведению здорового образа жизни;
  - развитие интереса к спортивной деятельности;

- коммуникативная компетентность в процессе тренировок и соревнований;
- ответственное отношение к своему здоровью и безопасности окружающих.

### **Метапредметные результаты:**

- умение ставить цели и задачи в процессе обучения и тренировочной деятельности;
- осуществлять контроль своих действий при выполнении упражнений и лазания;
- анализировать свои действия и корректировать ошибки;
- принимать решения в условиях тренировочной деятельности;
- развивать логическое мышление и способность к анализу ситуации;

### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к занятиям скалолазанием и личной безопасности;
- готовность к саморазвитию и совершенствованию физических качеств;
- формирование дисциплины и самоконтроля;
- развитие навыков сотрудничества и работы в команде;
- бережное отношение к окружающей среде и спортивному оборудованию.

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Учебный план**

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Очная форма	С применением дистанционных технологий
Вводное занятие	2	1	1	Беседа	Тест
Раздел 1. Основы скалолазания	15	5	10		
Основы безопасности и правила поведения на занятиях скалолазанием	2	1	1		
Скалолазное снаряжение и его использование	6	3	3		

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Очная форма	С применением дистанционных технологий
Основы страховки и самостраховки	2	1	1		
Основы техники лазания	2	1	1		
Передвижение по скалодрому и ориентирование маршрута	3	2	1	Соревнование	Практическое задание
Раздел 2. Безопасность в повседневной жизнедеятельности	11	5	6		
Пожарная безопасность	4	2	2		
Безопасность на воде	2	1	1		
Средства индивидуальной защиты	4	2	2		
Контрольное занятие по разделу «Безопасность в повседневной жизни»	1		1	Тестирование	Тестирование
Раздел 3. Основы доврачебной помощи	22	7	15		
Первая помощь при ранениях	6	1	5		
Первая помощь при травмах (в том числе спортивных)	2	1	1		
Транспортировка пострадавшего	2	1	1		

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Очная форма	С применением дистанционных технологий
Первая помощь при перегреве, переохлаждении и ожогах	2	1	1		
Первая помощь при остановке сердца	6	2	4		
Зачёт по разделу «Основы доврачебной помощи»	2		2	Тестирование	Тестирование
Раздел 4. Специальная подготовка скалолаза	20	7	13		
Сигналы безопасности и взаимодействие на скалодроме	2	1	1		
Техника лазания (базовые элементы)	4	2	2		
Передвижение по вертикальной поверхности	2	1	1		
Физическая подготовка скалолаза	2	1	1		
Организация тренировочного процесса	2	1	1		
Узлы. Техника вязания узлов (скалолазные)	4		4		
Зачёт по разделу «Скалолазание»	2		2	Тестирование	Тестирование

Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Очная форма	С применением дистанционных технологий
Итоговое занятие	2		2	Соревнование	Тестирование
Итого:	68	23	45		

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Основы скалолазания**

Всего: 15 часов (теория – 5 часов, практика – 10 часов)

Раздел направлен на формирование у обучающихся базовых знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного освоения скалолазания как вида физкультурно-спортивной деятельности. В процессе изучения раздела обучающиеся знакомятся с основами организации занятий, правилами поведения на скалодроме, требованиями техники безопасности, а также с особенностями работы на высоте.

Теоретическая часть (5 часов) включает изучение основных понятий скалолазания: маршрут, зацеп, трасса, страховка, самостраховка. Обучающиеся получают представление о видах скалолазания, особенностях тренировочного процесса, значении физической подготовки. Рассматриваются правила поведения в спортивном зале и на скалодроме, требования к экипировке, а также основные опасности, возникающие при нарушении техники безопасности.

Особое внимание уделяется изучению скалолазного снаряжения: верёвки, карабины, страховочные системы, страховочные устройства. Рассматриваются их назначение, устройство, правила проверки и эксплуатации. Обучающиеся знакомятся с базовыми принципами страховки и взаимодействия в связке.

Практическая часть (10 часов) направлена на освоение основных элементов техники лазания. Обучающиеся учатся правильно ставить ноги, использовать зацепы различного типа, распределять нагрузку между руками и ногами, сохранять равновесие. Отрабатываются базовые движения: траверс, подъём, спуск, смена опор.

Особое внимание уделяется формированию навыков безопасного передвижения по скалодрому, выполнению команд инструктора, взаимодействию

с партнёром. Учащиеся учатся анализировать маршрут, выбирать оптимальную траекторию движения, учитывать свои физические возможности.

В процессе занятий развиваются физические качества: сила, выносливость, ловкость, координация движений. Формируются навыки самоконтроля, дисциплины, ответственности за собственную безопасность и безопасность окружающих.

Раздел является базовым и обеспечивает подготовку обучающихся к дальнейшему освоению более сложных элементов скалолазания.

## **Раздел 2. Безопасность в повседневной жизнедеятельности**

Всего: 11 часов (теория – 5 часов, практика – 6 часов)

Раздел направлен на формирование у обучающихся устойчивых знаний и навыков безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях занятий физической культурой и спортом. Особое внимание уделяется развитию культуры безопасности и ответственности за собственную жизнь и здоровье.

Теоретическая часть (5 часов) включает изучение основных опасностей, возникающих в бытовой и природной среде. Рассматриваются причины возникновения пожаров, их поражающие факторы, правила поведения при пожаре, алгоритмы эвакуации, способы вызова экстренных служб. Обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения на водоёмах, в том числе в летний и зимний периоды.

Изучаются средства индивидуальной защиты органов дыхания, их назначение, устройство и правила использования. Обучающиеся получают знания о необходимости применения средств защиты в различных чрезвычайных ситуациях.

Практическая часть (6 часов) направлена на отработку навыков безопасного поведения. Обучающиеся выполняют тренировочные задания по эвакуации, учатся пользоваться подручными средствами пожаротушения, моделируют ситуации, требующие быстрого принятия решений.

Отрабатываются навыки безопасного поведения у воды, действия при возникновении опасных ситуаций, способы оказания помощи пострадавшим. Практические занятия включают ролевые игры, моделирование чрезвычайных ситуаций, разбор типичных ошибок поведения.

Особое внимание уделяется формированию навыков оценки риска, умению прогнозировать последствия своих действий, принимать решения в условиях неопределённости. Раздел способствует развитию ответственности, внимательности и готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

### **Раздел 3. Основы доврачебной помощи**

Всего: 22 часа (теория – 7 часов, практика – 15 часов)

Раздел направлен на формирование у обучающихся базовых знаний и практических навыков оказания первой помощи при травмах и неотложных состояниях, возникающих в повседневной жизни и при занятиях скалолазанием.

Теоретическая часть (7 часов) включает изучение основных принципов оказания первой помощи, алгоритмов действий при различных травмах, правил обеспечения собственной безопасности. Обучающиеся знакомятся с видами ран, кровотечений, переломов, ожогов, а также с особенностями оказания помощи при перегреве и переохлаждении.

Изучаются основы сердечно-лёгочной реанимации, последовательность действий при остановке дыхания и сердечной деятельности. Рассматриваются правила транспортировки пострадавших, особенности перемещения при различных травмах.

Практическая часть (15 часов) включает отработку навыков оказания первой помощи. Обучающиеся учатся обрабатывать раны, накладывать повязки, останавливать кровотечения, фиксировать повреждённые конечности. Отрабатываются действия при различных травмах, в том числе характерных для занятий скалолазанием.

Особое внимание уделяется практической отработке сердечно-лёгочной реанимации, действиям в экстренных ситуациях, требующих быстрого реагирования. Обучающиеся выполняют тренировочные задания, моделируют ситуации оказания помощи, работают в парах и группах.

Раздел способствует формированию уверенности в своих действиях, развитию ответственности, готовности прийти на помощь, а также умению действовать в условиях ограниченного времени и стрессовой ситуации.

### **Раздел 4. Специальная подготовка скалолаза**

Всего: 20 часов (теория – 7 часов, практика – 13 часов)

Раздел направлен на углублённое освоение техники скалолазания, развитие физических качеств и формирование устойчивых практических навыков, необходимых для выполнения упражнений на скалодроме.

Теоретическая часть (7 часов) включает изучение основ техники лазания, принципов построения тренировочного процесса, правил подготовки к занятиям, разминки и восстановления. Обучающиеся знакомятся с видами маршрутов, особенностями их прохождения, правилами оценки сложности трасс.

Изучаются узлы, применяемые в скалолазании (восьмёрка, булинь, проводник), их назначение и способы использования. Рассматриваются правила взаимодействия в связке, сигналы и команды, используемые при страховке.

Практическая часть (13 часов) направлена на совершенствование техники лазания. Обучающиеся выполняют упражнения на развитие силы, выносливости, координации движений. Отрабатываются сложные элементы: переходы, смена опор, удержание равновесия в нестандартных положениях.

Практические занятия включают прохождение маршрутов различной сложности, выполнение заданий на точность движений, развитие тактики прохождения трассы. Обучающиеся учатся анализировать свои действия, исправлять ошибки, повышать уровень мастерства.

Отрабатываются навыки вязания узлов, использования страховочного снаряжения, взаимодействия с партнёром. Проводятся учебные соревнования, контрольные занятия, направленные на оценку уровня подготовки.

Раздел способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям скалолазанием, развитию волевых качеств, дисциплины, ответственности за собственную безопасность и безопасность партнёра.

Ниже — подробно расписанное содержание программы в формате, близком к рабочей программе ДООП: по разделам, темам, с указанием теории и практики. Я сохранил логику ранее согласованного учебного плана и полностью переработал содержание под скалолазание.

## **Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Содержание учебного плана**

**Вводное занятие – 2 часа**

## **Тема: Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа**

### Теория 1 час

Обучающиеся знакомятся с целями и задачами программы «Простор безопасности (скалолазание)», содержанием обучения, режимом занятий, формами контроля и ожидаемыми результатами. Педагог раскрывает значение скалолазания как вида физкультурно-спортивной деятельности, рассказывает о его роли в укреплении здоровья, развитии силы, ловкости, координации движений, выносливости, самодисциплины и ответственности. Особое внимание уделяется пониманию скалолазания не только как спортивного направления, но и как средства воспитания безопасного поведения, умения работать в паре и группе, соблюдения дисциплины и правил. Обучающиеся знакомятся с общими правилами поведения на занятиях, в спортивном зале, на скалодроме, при перемещении по помещению, ожидании своей очереди, работе в паре со страховщиком и выполнении указаний педагога. Проводится вводный инструктаж по технике безопасности: правила входа в зал, требования к спортивной одежде и обуви, запрет на самостоятельное использование снаряжения без разрешения педагога, запрет на нахождение под трассой во время лазания другого участника, порядок начала и завершения выполнения упражнения, нормы поведения при возникновении опасной или нестандартной ситуации. Рассматриваются правила организации рабочего места, размещения личных вещей, соблюдения санитарно-гигиенических требований, необходимость разминки перед физической нагрузкой и восстановления после занятия.

### Практика 1 час

Проводится первичная диагностика уровня физической и учебной готовности обучающихся к освоению программы. Педагог организует ознакомительную экскурсию по месту проведения занятий: показывает скалодром, спортивное оборудование, место хранения снаряжения, зону разминки, зону ожидания, объясняет безопасные маршруты передвижения по залу. Отрабатываются первичные организационные действия: построение, приветствие, получение инструкций, выполнение простейших команд педагога, безопасный подход к стенду и отход от него. Выполняются элементарные упражнения на внимание, координацию и дисциплину: построение в колонну, соблюдение дистанции, перемещение по команде, остановка по сигналу. Педагог наблюдает за поведением детей, уровнем организованности, умением слушать и выполнять указания. В завершение занятия проводится устный опрос или краткое тестирование по основным правилам безопасности и организации занятий.

## **Раздел 1. Основы скалолазания – 15 часов**

### **Тема 1: Основы безопасности и правила поведения на занятиях скалолазанием – 2 часа**

#### Теория 1 час

Обучающиеся знакомятся с основными требованиями безопасности при занятиях скалолазанием. Рассматриваются правила поведения в спортивном зале, на скалодроме и в местах хранения оборудования. Педагог объясняет, что безопасность в скалолазании строится на дисциплине, внимательности, неукоснительном выполнении команд и строгом соблюдении инструкций. Детально разбираются требования к внешнему виду: спортивная одежда, не стесняющая движений, обувь с нескользящей подошвой, аккуратно убранные волосы, отсутствие предметов, мешающих движению и способных зацепиться за оборудование. Педагог разъясняет правила поведения у стенда: нельзя стоять под маршрутом, по которому выполняется лазание, нельзя отвлекать страхующего и спортсмена, запрещается самостоятельно начинать лазание без разрешения, трогать страховочное оборудование без команды, бегать по залу и использовать снаряжение не по назначению. Отдельно рассматриваются сигналы и команды взаимодействия между лазающим, страхующим и педагогом, необходимость их четкого и громкого произнесения. Даются представления о причинах травматизма: неосторожность, невнимательность, нарушение техники выполнения упражнения, поспешность, отсутствие разминки, переоценка собственных возможностей. Формируется понимание личной ответственности за собственную безопасность и безопасность партнера.

#### Практика 1 час

Обучающиеся отрабатывают правила безопасного поведения в условиях учебного занятия. Выполняются упражнения на построение, перемещение по залу, распределение по рабочим зонам, соблюдение очередности при подходе к стенду. Педагог организует моделирование ситуаций: как правильно подойти к стенду, как занять безопасное положение в зоне ожидания, как действовать по команде «Стоп», как реагировать на замечание педагога, как безопасно завершить упражнение. Отрабатываются простейшие учебные сигналы и команды взаимодействия: готовность к упражнению, начало выполнения, завершение лазания, отход от стенда. Проводится практическое закрепление правил дисциплины: слушать объяснение, не перебивать, не мешать другим, соблюдать дистанцию. На практическом уровне формируются навыки безопасного нахождения в пространстве скалодрома и ответственного поведения в группе. По

итогах темы педагог проводит контрольное наблюдение и обсуждение типичных ошибок.

---

## **Тема 2: Скалолазное снаряжение и его использование – 6 часов**

### Теория 3 часа

Обучающиеся знакомятся с основными видами снаряжения, применяемого при занятиях скалолазанием. Педагог раскрывает назначение и устройство страховочной системы, карабинов, веревок, спусковых и страховочных устройств, магнезии, скальных туфель, касок, ковров безопасности и другого вспомогательного оборудования. Объясняются требования к состоянию снаряжения, правила его хранения, переноски, осмотра и использования. Формируется представление о том, что любое оборудование должно использоваться только по назначению и только после проверки педагогом. Детально рассматриваются отличия личного и группового снаряжения, особенности подбора размера страховочной системы, важность правильной регулировки ремней и креплений. Отдельно раскрываются требования к спортивной обуви и одежде скалолаза, значимость комфорта, свободы движений, безопасности и гигиеничности. Педагог объясняет, как визуально определить исправность карабина, целостность страховочной системы, отсутствие повреждений на веревке. Рассматриваются понятия «срок службы», «износ», «рабочая нагрузка», «проверка перед занятием». Формируется уважительное отношение к спортивному оборудованию как к средству обеспечения безопасности и результативности тренировочного процесса.

### Практика 3 часа

На практических занятиях обучающиеся знакомятся со снаряжением непосредственно: учатся правильно надевать страховочную систему с помощью педагога, регулировать ее по размеру, распознавать основные части снаряжения и называть их. Проводятся упражнения на безопасную укладку, переноску и подачу оборудования. Отрабатывается навык визуального осмотра снаряжения перед использованием: проверка застёжек, ремней, целостности швов, состояния карабинов, правильности крепления. Обучающиеся учатся аккуратно складывать веревку, держать и подавать карабин, правильно размещать снаряжение после занятия. Педагог проводит практические мини-задания: определить вид оборудования, назвать его назначение, показать правильный способ использования, объяснить, почему нельзя использовать поврежденное снаряжение. Учащиеся выполняют упражнения на подбор одежды и обуви для

занятия, на различение личного и группового оборудования. Практика сопровождается постоянным повторением норм безопасности: не тянуть веревку без команды, не застегивать и не снимать элементы без разрешения, не бросать оборудование на пол. В конце темы может проводиться практическая работа или опрос на знание снаряжения и правил обращения с ним.

### **Тема 3: Основы страховки и само страховки – 2 часа**

#### Теория 1 час

Обучающиеся знакомятся с понятием страховки как важнейшего элемента безопасности в скалолазании. Педагог объясняет, что страховка — это система действий и технических средств, направленных на предотвращение травмы при срыве или спуске. Рассматриваются виды страховки, роль страхующего, основные принципы контроля веревки, взаимодействия между лазающим и страхующим. Отдельно вводится понятие само страховки, раскрывается ее значение в организации безопасного пребывания на высоте и при выполнении упражнений на стенде. Объясняется, почему страховка невозможна без дисциплины, внимательности и точного соблюдения команд. Педагог разбирает последовательность действий до начала лазания: проверка снаряжения, уточнение готовности, команды взаимодействия, контроль положения веревки. Также рассматриваются типичные ошибки: невнимательность, неверное положение рук, неправильное понимание команды, чрезмерная поспешность. Формируется понимание личной ответственности каждого участника за безопасность общего занятия.

#### Практика 1 час

На практике обучающиеся знакомятся с последовательностью действий при подготовке к страховке и само страховке. Выполняются упражнения на проверку готовности: осмотр системы, имитация команды «готов», распределение ролей в паре. Под руководством педагога дети отрабатывают безопасное положение у стенда, движение рук при удержании и подаче веревки, правильное расположение корпуса страхующего, действия по команде педагога. Проводятся учебные упражнения без фактической высоты: имитация страховки, удержание веревки, правильная реакция на команды, контроль внимания. Отрабатываются ситуации: начало движения, остановка, завершение упражнения, отход от маршрута. Формируются первичные навыки само контроля и взаимодействия с партнером. Практическая работа ведется строго под наблюдением педагога, с постоянным акцентом на осторожность и точность выполнения.

### **Тема 4: Основы техники лазания – 2 часа**

## Теория 1 час

Обучающиеся знакомятся с базовыми понятиями техники лазания: исходное положение, центр тяжести, постановка ног, работа рук, удержание равновесия, распределение нагрузки между руками и ногами. Педагог объясняет, что эффективное лазание основано не только на силе, но и на умении правильно использовать опоры, сохранять устойчивость и двигаться экономно.

Рассматриваются виды зацепов, особенности хвата, роль ног в продвижении по маршруту, необходимость плавности движений и предварительного анализа следующего действия. Педагог раскрывает принципы простейшего передвижения по вертикальной и наклонной поверхности, значение гибкости, координации и точности. Также обучающиеся узнают о типичных ошибках начинающих: чрезмерная опора на руки, резкие движения, неправильная постановка стопы, потеря равновесия из-за торопливости.

## Практика 1 час

Обучающиеся выполняют первичные упражнения на скалодроме или тренировочной поверхности: постановка ног на зацеп, удержание корпуса, перенос веса тела, перемещение вдоль простого маршрута на небольшой высоте. Педагог показывает образец движения, после чего дети повторяют упражнения поэтапно. Отрабатываются навыки правильного хвата, аккуратного переноса руки с одного зацепа на другой, постановки стопы полной поверхностью, контроля корпуса и взгляда. Выполняются упражнения на удержание равновесия, движение в медленном темпе, выбор удобного положения тела. По итогам практики проводится разбор ошибок, отмечаются удачные действия, формируется понимание важности техники и осторожности при выполнении даже простых элементов.

## **Тема 5: Передвижение по скалодрому и ориентирование маршрута – 3 часа**

### Теория 2 часа

Обучающиеся знакомятся с понятием маршрута в скалолазании, учатся понимать его структуру, начальную и конечную точки, промежуточные опоры, уровень сложности и способы визуального анализа трассы. Педагог объясняет, как заранее просматривать путь движения, выделять основные и вспомогательные зацепы, оценивать расстояние между ними, выбирать удобные точки для перестановки рук и ног. Вводятся понятия «траверс», «линия движения», «точка опоры», «завершение маршрута». Рассматриваются способы ориентирования на искусственном рельефе: различение цветовых трасс, распознавание последовательности зацепов, определение безопасного направления движения. Обучающиеся учатся анализировать маршрут до начала выполнения упражнения,

понимать, почему важно заранее продумывать свои действия и не совершать резких необдуманных движений. Также педагог разъясняет правила безопасного передвижения возле стенда и в зоне ожидания.

**Практика 1 час**

На практике дети отрабатывают чтение и прохождение простейших маршрутов на небольшой высоте. Проводятся упражнения на поиск нужных зацепов по цвету, определение линии движения, начало и завершение трассы. Обучающиеся выполняют траверс, двигаясь вдоль стенда, соблюдая последовательность перестановки рук и ног и контролируя положение корпуса. Педагог учит детей перед началом упражнения проговаривать предполагаемый маршрут, а после — анализировать, что получилось, где возникли затруднения, какие движения были наиболее удачными. Важной задачей является формирование умения «видеть маршрут» заранее, понимать логику движения и соблюдать технику безопасности при выполнении задания. Практическая часть может завершаться соревновательным элементом — прохождением простой учебной трассы на точность, а не на скорость.

## **Раздел 2. Безопасность в повседневной жизнедеятельности – 11 часов**

### **Тема 1: Пожарная безопасность – 4 часа**

**Теория 2 часа**

Обучающиеся знакомятся с основными причинами возникновения пожара в быту, в общественных местах и в помещениях, где проводятся занятия. Рассматриваются опасные факторы пожара: открытое пламя, высокая температура, дым, токсичные продукты горения, паника. Педагог объясняет алгоритм действий при обнаружении возгорания: сообщить взрослому, вызвать пожарную службу, не прятаться, не пользоваться лифтом, быстро покинуть опасную зону. Обучающиеся узнают о правилах поведения при задымлении, способах защиты органов дыхания подручными средствами, значении организованной эвакуации. Отдельно рассматриваются первичные средства пожаротушения, их виды и назначение. Формируется представление о недопустимости игр с огнем, электроприборами и легковоспламеняющимися веществами.

**Практика 2 часа**

Практическая часть включает отработку алгоритма действий при пожаре: оповещение, организованный выход из помещения, соблюдение спокойствия, помощь сверстникам. Педагог проводит моделирование ситуаций: обнаружение запаха дыма, сигнал тревоги, эвакуация из зала. Отрабатываются навыки

безопасного перемещения в условиях условного задымления, закрытия органов дыхания тканью, движения к выходу. Проводится знакомство с макетом огнетушителя или демонстрацией принципа его работы. Обучающиеся закрепляют знания через ситуационные задания, коллективное обсуждение и выполнение учебных упражнений.

## **Тема 2: Безопасность на водоёмах – 2 часа**

### Теория 1 час

Рассматриваются правила поведения у воды летом и зимой, опасности несанкционированного купания, тонкого льда, игр возле водоемов, прыжков в незнакомых местах. Педагог объясняет, как предотвратить несчастные случаи, почему нельзя выходить на лед без взрослых, как действовать при падении человека в воду или под лед, как звать на помощь и какие действия недопустимы.

### Практика 1 час

Обучающиеся решают ситуационные задачи, разыгрывают безопасные модели поведения, учатся распознавать опасные ситуации на иллюстрациях и в описаниях. Отрабатываются словесные алгоритмы действий: как сообщить взрослым, как вызвать помощь, что можно сделать с безопасного расстояния. Практическое занятие направлено на закрепление поведенческих навыков и развитие осторожности.

## **Тема 3: Средства индивидуальной защиты – 4 часа**

### Теория 2 часа

Педагог знакомит обучающихся с понятием средств индивидуальной защиты, их назначением и сферами применения. Рассматриваются средства защиты органов дыхания, простейшие подручные и специальные средства, значение защиты при дыме, пыли, загрязнении воздуха. Формируется понимание, что средства защиты снижают риск поражения, но требуют правильного использования.

### Практика 2 часа

Обучающиеся выполняют простейшие действия по изготовлению ватно-марлевой повязки, учатся правильно надевать и снимать защитные средства, распознавать их назначение. Проводятся практические упражнения по соотнесению ситуации и подходящего средства защиты, закрепляются правила аккуратного обращения с ними.

## **Тема 4: Контрольное занятие по разделу «Безопасность в повседневной жизни» – 1 час**

### **Практика 1 час**

Проводится тестирование, устный опрос, анализ ситуационных задач. Педагог оценивает умение применять знания в конкретных жизненных случаях: пожар, вода, дым, средства защиты. Особое внимание уделяется самостоятельности рассуждений, логике выбора действий и пониманию правил безопасности.

## **Раздел 3. Основы доврачебной помощи – 22 часа**

### **Тема 1: Первая помощь при ранениях – 6 часов**

#### **Теория 1 час**

Обучающиеся знакомятся с основными принципами первой помощи при повреждении мягких тканей. Рассматриваются виды ран, признаки кровотечений, опасность инфицирования, правила асептики и антисептики, необходимость вызова взрослых и медицинской помощи. Педагог объясняет последовательность действий: оценка ситуации, безопасность, остановка кровотечения, обработка краев раны, наложение повязки.

#### **Практика 5 часов**

Отрабатываются навыки обработки условных ран, наложения повязок, остановки кровотечений, использования стерильных салфеток и бинтов. Обучающиеся учатся накладывать простейшие повязки на руку, ногу, голову, кисть, предплечье. Проводятся практические тренировки по различению видов кровотечения, использованию давящей повязки, фиксации перевязочного материала. Большое внимание уделяется аккуратности, соблюдению чистоты рук, последовательности действий и уверенности при выполнении задания.

### **Тема 2: Первая помощь при травмах – 2 часа**

#### **Теория 1 час**

Обучающиеся знакомятся с травмами, которые могут возникнуть в быту, на занятиях физкультурой и скалолазанием: ушибы, растяжения, вывихи, подозрение на перелом. Рассматриваются их признаки, недопустимые действия, важность покоя, фиксации и обращения к взрослым или медикам.

#### **Практика 1 час**

Практическая часть включает имитацию помощи при ушибах и растяжениях, наложение фиксации подручными средствами, безопасное

поддерживание конечности, прикладывание холода по алгоритму. Обучающиеся выполняют задания в парах, учатся действовать спокойно и последовательно.

### **Тема 3: Транспортировка пострадавшего – 2 часа**

#### Теория 1 час

Рассматриваются случаи, когда транспортировка необходима и когда она может быть опасна. Педагог объясняет основные правила перемещения пострадавшего, принципы щадящей транспортировки, необходимость учета характера травмы.

#### Практика 1 час

Отрабатываются безопасные способы помощи пострадавшему без резких движений: поддержка при ходьбе, переноска с участием нескольких человек, использование подручных средств. Особое внимание уделяется согласованности действий и запрету на самовольное перемещение при подозрении на серьезную травму.

### **Тема 4: Первая помощь при перегреве, переохлаждении и ожогах – 2 часа**

#### Теория 1 час

Педагог объясняет признаки теплового и солнечного удара, переохлаждения, обморожения, термических ожогов. Обучающиеся узнают, как распознать опасное состояние, что делать в первую очередь, какие действия могут ухудшить состояние пострадавшего.

#### Практика 1 час

Решаются ситуационные задачи, моделируются действия при обнаружении пострадавшего: перевод в тень, охлаждение, согревание, вызов помощи, наложение стерильной повязки при ожоге. Закрепляется алгоритм действий и последовательность оказания помощи.

### **Тема 5: Первая помощь при остановке сердца – 6 часов**

#### Теория 2 часа

Обучающиеся знакомятся с признаками отсутствия сознания, дыхания и признаков жизни, узнают о необходимости незамедлительного вызова помощи и начала реанимационных действий под руководством взрослых или обученных лиц. Педагог раскрывает назначение сердечно-легочной реанимации, ее основные этапы и правила безопасности.

Практика 4 часа

На манекене или учебном оборудовании отрабатываются навыки определения состояния пострадавшего, вызова помощи, выполнения компрессий грудной клетки в учебном режиме, соблюдения последовательности действий. Практика строится с учетом возраста детей и под постоянным контролем педагога. Закрепляются действия при потере сознания, безопасное положение пострадавшего и алгоритм обращения за медицинской помощью.

### **Тема 6: Зачёт по разделу «Основы доврачебной помощи» – 2 часа**

Практика 2 часа

Проводится зачет в форме практических станций, ситуационных задач, тестирования и демонстрации отдельных приемов. Проверяются знания по обработке раны, повязкам, помощи при травме, ожоге, обмороке, остановке дыхания и сердца. Оценивается не только точность действий, но и понимание последовательности, аккуратность, спокойствие и безопасность.

## **Раздел 4. Специальная подготовка скалолаза – 20 часов**

### **Тема 1: Сигналы безопасности и взаимодействие на скалодроме – 2 часа**

Теория 1 час

Педагог знакомит обучающихся с системой команд и сигналов, используемых на занятиях скалолазанием. Объясняется, зачем необходима единая словесная система взаимодействия, почему каждая команда должна быть понятной, короткой и произнесенной в нужный момент. Рассматриваются роли лазающего, страхующего, педагога, правила передачи команды, порядок подтверждения и важность зрительного и слухового контакта.

Практика 1 час

Обучающиеся тренируются подавать и принимать команды, действовать по сигналу, правильно начинать и завершать упражнение. Выполняются учебные пары и мини-ситуации: подготовка к лазанию, начало движения, остановка, завершение трассы. Формируются дисциплина и навыки безопасного взаимодействия.

### **Тема 2: Техника лазания (базовые элементы) – 4 часа**

Теория 2 часа

Рассматриваются основные элементы техники: положение корпуса, постановка стоп, распределение веса, работа руками и ногами, различие между силовым и техничным движением. Педагог объясняет значение плавности,

экономичности движений, способности видеть опору заранее и контролировать положение тела.

Практика 2 часа

Обучающиеся выполняют упражнения на постановку ног, перенос веса, удержание корпуса, перемещение по простым трассам. Отрабатываются элементы лазания снизу вверх и вдоль стенда. Педагог помогает исправлять ошибки, учит экономить силы и двигаться осознанно.

### **Тема 3: Передвижение по вертикальной поверхности – 2 часа**

Теория 1 час

Изучаются особенности движения по вертикальному рельефу, роль центра тяжести, правила выбора последовательности движений, необходимость зрительного контроля и оценки следующего элемента маршрута.

Практика 1 час

Обучающиеся отрабатывают подъемы, спуски, траверсы, выполняют простые учебные маршруты, учатся останавливаться в устойчивом положении, корректировать положение тела и сохранять равновесие.

### **Тема 4: Физическая подготовка скалолаза – 2 часа**

Теория 1 час

Педагог раскрывает значение общей и специальной физической подготовки для скалолаза: сила рук и ног, гибкость, выносливость, координация, подвижность суставов, развитие мышечного корсета. Объясняется значение разминки и заминки.

Практика 1 час

Выполняются упражнения на развитие силы хвата, плечевого пояса, ног, пресса, координации и растяжки. Педагог подбирает упражнения с учетом возраста обучающихся и требований безопасности.

### **Тема 5: Организация тренировочного процесса – 2 часа**

Теория 1 час

Рассматриваются структура тренировочного занятия, роль разминки, основной и заключительной части, правила подготовки к физической нагрузке, гигиенические требования, питьевой режим, поведение после нагрузки, самоконтроль самочувствия. Обучающиеся знакомятся с понятием режима дня спортсмена, значением сна, питания, восстановления и дисциплины.

Практика 1 час

Дети учатся самостоятельно выполнять простейший комплекс разминки, готовить себя к занятию, соблюдать последовательность тренировочных действий. Педагог организует практическое прохождение частей тренировочного занятия: разминка, выполнение основного упражнения, дыхательное восстановление, рефлексия результатов. Закрепляются навыки организованности и самоконтроля.

### **Тема 6: Узлы. Техника вязания узлов (скалолазные) – 4 часа**

Практика 4 часа

Обучающиеся знакомятся с основными узлами, применяемыми в скалолазании и туристско-спортивной практике: восьмерка, проводник, встречный, булинь в учебном объеме. Педагог демонстрирует назначение каждого узла, область применения, требования к аккуратности и надежности вязки. На практике дети поэтапно осваивают технику выполнения узлов, учатся распознавать правильную и неправильную вязку, контролировать затяжку, последовательность действий, аккуратность и самопроверку. Формируется мелкая моторика, внимание, терпение и умение работать точно по образцу.

### **Тема 7: Зачёт по разделу «Скалолазание» – 2 часа**

Практика 2 часа

Проводится зачет по технике лазания, основам безопасности, взаимодействию на скалодроме, технике узлов и базовым двигательным действиям. Возможны формы: прохождение простой трассы, демонстрация техники движения, выполнение узла по образцу, ответы на вопросы по безопасности. Оцениваются дисциплина, понимание команд, аккуратность, техника и самостоятельность.

Итоговое занятие – 2 часа

### **Тема: Итоговое занятие. Подведение итогов. Учебное соревнование – 2 часа**

Практика 2 часа

Проводится итоговое занятие в форме командной игры, соревнования, эстафеты или комбинированного задания. В содержание включаются элементы, освоенные в течение года: техника лазания, узлы, безопасность, первая помощь, взаимодействие в группе. Итоговое занятие позволяет оценить уровень сформированности практических умений, дисциплины, самостоятельности и устойчивости интереса к занятиям. Педагог подводит итоги года, отмечает

достижения обучающихся, проводит рефлекссию, обсуждает наиболее значимые успехи и трудности.

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
Один год	01.09.2025	31.05.2026	34	68	1 раз в неделю по 2 академических часа. В период дистанционного обучения недельная нагрузка на одну группу: 1 раз по 2 академических часа или 2 раза по 1 академическому часу в неделю. Продолжительность одного занятия при дистанционном обучении — 30 минут, с 5-минутным перерывом между занятиями.

### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
Один год	01.09.2025	31.05.2026	34	68	1 раз в неделю по 2 академических часа. В период дистанционного обучения недельная нагрузка на одну группу: 1 раз по 2 академических часа или 2 раза по 1 академическому часу в

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	-----------------------------------	--------------------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

неделю.

Продолжительность одного занятия при дистанционном обучении — 30 минут, с 5-минутным перерывом между занятиями.

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Теоретические и практические занятия проводятся в соответствии с требованиями техники безопасности, пожарной безопасности, санитарными нормами и правилами охраны труда. Помещение должно быть хорошо освещено, иметь возможность регулярного проветривания, быть укомплектовано аптечкой для оказания первой помощи.

Практические занятия по отработке умений и навыков в соответствии с календарным учебным графиком проводятся в спортивном зале, на скалодроме, а также, при наличии необходимых условий и соблюдении требований безопасности, на открытых спортивных площадках и учебно-тренировочных объектах. Проведение занятий допускается только при наличии исправного оборудования, средств страховки, медицинской аптечки и постоянного контроля со стороны педагога.

Оборудование и расходные материалы: учебный кабинет, классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, компьютер с выходом в Интернет, принтер, бумага, мультимедийный проектор, спортивный зал, скалодром или учебная скалолазная стенка, гимнастические маты, страховочные системы, веревки, карабины, страховочные устройства, каски, магnezия, скальные туфли или спортивная обувь с нескользящей подошвой, секундомер, аптечка первой помощи, тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации, бинты,

жгут кровоостанавливающий, салфетки марлевые медицинские, носилки, демонстрационные материалы, тематические карточки, видеоматериалы по технике лазания и правилам безопасности.

### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы физкультурно-спортивной направленности участвует педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”»).

### **Должностные обязанности**

Педагог дополнительного образования исполняет следующие обязанности:

Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой, развивает их физические, интеллектуальные и творческие способности средствами скалолазания и спортивно-оздоровительной деятельности.

Комплектует состав обучающихся и принимает меры по сохранению контингента обучающихся в течение срока реализации программы.

Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные технологии и цифровые образовательные ресурсы.

Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической, психологической и методической науки, возрастной психологии, школьной гигиены, теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки.

Формирует у обучающихся практические умения и навыки безопасного поведения при занятиях скалолазанием, обучает основам техники лазания, страховки, само страховки, общей и специальной физической подготовки.

Выявляет способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе тренировочную и познавательную, осуществляет связь обучения с практикой, способствует развитию дисциплины, ответственности, взаимопомощи и навыков работы в команде.

Обеспечивает соблюдение требований охраны труда, техники безопасности, санитарно-гигиенических норм и правил при проведении теоретических и практических занятий.

Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса, в том числе при проведении занятий на скалодроме, тренировок, соревнований и иных мероприятий в рамках программы.

Осуществляет контроль за состоянием и правильным использованием спортивного и страховочного оборудования, своевременно выявляет необходимость его проверки, замены или вывода из эксплуатации.

### **Формы аттестации**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материалы анкетирования, тестирования, результаты зачётов, учебных нормативов, тренировочных и контрольных занятий, соревнований, грамоты, дипломы, фото- и видеоотчёты.

В начале учебного года для выявления уровня подготовленности учащихся к усвоению программы проводится начальный контроль (далее — НК).

Для определения степени усвоения программы дополнительного образования осуществляются текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль (далее — ТК) осуществляется в течение всего учебного года, промежуточный контроль (далее — ПК) — после прохождения раздела, итоговый контроль (далее — ИК) — в конце учебного года.

### **Оценочные материалы**

Название раздела	Форма аттестации	Очная / с	
		применением	Вид
		дистанционных технологий	контроля

Название раздела	Форма аттестации	Очная / с применением дистанционных технологий	Вид контроля
Вводное занятие	Диагностика (начальный контроль), беседа, тест	НК	Начальный контроль
Раздел 1. Основы скалолазания	Практическое задание по технике безопасности, основам лазания, страховки ПК и само страховки / тестирование		Промежуточный контроль
Раздел 2. Безопасность в повседневной жизнедеятельности	Тестирование на знание общих правил безопасности в повседневной жизни / тестирование	ПК	Промежуточный контроль
Раздел 3. Основы доврачебной помощи	Мастер-класс умений и навыков по оказанию первой помощи / тестирование	ПК	Промежуточный контроль
Раздел 4. Специальная подготовка скалолаза	Контрольное занятие по технике лазания, вязанию узлов, взаимодействию на скалодроме / тестирование	ПК	Промежуточный контроль
Итоговое занятие	Учебное соревнование, контрольное прохождение маршрута, тестирование	ИК	Итоговый контроль

В случае реализации Программы с применением дистанционных технологий выполнение итоговых заданий осуществляется обучающимся самостоятельно или при помощи родителя (при необходимости). Контроль выполнения заданий фиксируется посредством скриншотов, фото- и видеоотчётов, направленных обучающимися (или родителями) через используемые цифровые образовательные сервисы, официальные образовательные платформы, школьные информационные системы и мессенджер МАХ.

## **Результативность освоения программы оценивается по двум группам показателей:**

учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретённые учащимся в процессе освоения программы);

личностным (выражающим изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий в объединении).

Технология определения учебных результатов по программе дополнительного образования заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая подготовка, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки, уровень освоения техники лазания, соблюдение правил безопасности, владение базовыми элементами страховки и самостраховки) оценивается по степени выраженности от минимального до максимального уровня по 10-балльной шкале.

Развитие личностных качеств учащегося в процессе усвоения программы отслеживается по трём блокам личностных качеств: организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности.

Технология определения личностных качеств учащегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (терпение, воля, самоконтроль, самооценка, интерес к занятиям, дисциплинированность, конфликтность, тип сотрудничества, ответственность при выполнении тренировочных заданий, соблюдение правил безопасности) оценивается по степени выраженности от минимального до максимального уровня по 10-балльной шкале.

Методы диагностики, с помощью которых определяется достижение планируемых результатов: собеседование, тестирование, зачёт, контрольное задание, практическая работа, учебное соревнование, наблюдение, анализ результатов деятельности, педагогический анализ.

### **Дополнение для программы скалолазания**

При оценке предметных результатов особое внимание уделяется следующим показателям:

знание правил поведения на скалодроме и техники безопасности;

умение пользоваться страховочным снаряжением под контролем педагога;

владение базовыми элементами техники лазания;  
 умение выполнять простейшие скалолазные маршруты;  
 умение вязать основные узлы, предусмотренные программой;  
 знание алгоритма действий при травмах и неотложных состояниях;  
 соблюдение дисциплины и взаимодействие с партнёром в процессе тренировочной деятельности.

При оценке практической подготовки учитываются:

правильность выполнения двигательных действий;  
 координация движений;  
 качество прохождения учебного маршрута;  
 точность выполнения команд и сигналов взаимодействия;  
 аккуратность и безопасность при работе со снаряжением;  
 устойчивость интереса к занятиям скалолазанием.

Мониторинг результативности освоения программы дополнительного образования

## 1. Теоретическая подготовка

	Соответствие теоретических знаний	
1.1. Теоретические знания (по основным разделам программы скалолазания: техника безопасности, снаряжение, техника лазания, первая помощь)	учащегося программным требованиям: - минимальный уровень (менее ½ объёма знаний) – 1–4 балла; - средний уровень (более ½ объёма) – 5–8 баллов; - максимальный уровень (полный объём знаний) – 9–10 баллов	собеседование, тестирование, зачёт
1.2. Владение специальной терминологией (скалолазание)	Осмысленность и правильность использования терминов (зацеп, трасса, страховка, само страховка и др.): - минимальный уровень – 1–4 балла; - средний уровень – 5–8	контрольный опрос, тестирование

## 1. Теоретическая

подготовка

баллов; - максимальный уровень – 9–  
10 баллов

Готово  Переработал под программу скалолазания, усилил методический уровень и сделал текст «проходным» для экспертизы.

---

### **Методические материалы**

#### **Формы проведения занятий**

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной программе «Простор безопасности (скалолазание)» осуществляется преимущественно в очной форме через учебное занятие, включающее теоретическую и практическую подготовку.

Особенностью реализации программы является преобладание практико-ориентированных форм обучения, направленных на освоение техники скалолазания, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и закрепление правил безопасного поведения на скалодроме.

В процессе реализации программы используются репродуктивные и продуктивные методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный.

Словесные методы (объяснение, инструктаж, беседа) применяются при изучении техники безопасности, правил работы со снаряжением, разборе техники лазания и анализе ошибок.

Наглядные методы реализуются через демонстрацию педагогом элементов лазания, показ техники выполнения упражнений, использование видеоматериалов и обучающих презентаций.

Практические методы являются ведущими и включают выполнение упражнений на скалодроме, отработку техники лазания, страховки, само страховки, вязания узлов, а также выполнение физических упражнений, направленных на развитие силы, координации и выносливости.

Частично-поисковые и проблемные методы применяются при анализе маршрутов, выборе оптимального способа передвижения по трассе, поиске решений в нестандартных ситуациях, возникающих в процессе занятий.

## **Методы воспитания**

В процессе реализации программы используются следующие методы воспитания:

методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение и разъяснение, этическая беседа, инструктаж, положительный пример педагога и обучающихся);

методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (упражнение, поручение, тренировка, создание воспитывающих ситуаций, организация работы в паре и группе при выполнении элементов страховки и лазания);

методы стимулирования поведения и деятельности (поощрение, соревнование, игровая деятельность, участие в учебных соревнованиях и показательных выступлениях);

методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения (педагогическое наблюдение, опросные методы, тестирование, анализ результатов практической деятельности, самооценка выполнения упражнений).

Особое внимание уделяется формированию у обучающихся ответственности за собственную безопасность и безопасность партнёра, дисциплины, взаимопомощи и уважительного отношения к окружающим.

## **Формы организации образовательного процесса**

Содержание программы предусматривает различные формы организации образовательного процесса:

индивидуальная (выполнение упражнений с учётом уровня подготовки обучающегося);

индивидуально-групповая (работа в парах при страховке и отработке элементов);

групповая (выполнение общих заданий, тренировок, соревнований).

Данные формы позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовки и темп освоения программы.

---

## **Формы организации учебных занятий**

Наиболее продуктивные формы организации учебных занятий:

практическое занятие (основная форма, направленная на освоение техники скалолазания);

тренировочное занятие (развитие физических качеств и закрепление навыков);

мастер-класс (показ и разбор техники выполнения элементов лазания и страховки);

учебное соревнование (контроль и мотивация обучающихся);

игровое занятие (развитие интереса и вовлечённости обучающихся);

разбор и анализ выполненных упражнений (рефлексия и коррекция ошибок).

## **Педагогические технологии**

Реализация программы предполагает использование современных педагогических технологий:

элементы игровых технологий (повышение мотивации и интереса к занятиям);

технологии личностно-ориентированного обучения (учёт индивидуальных особенностей обучающихся);

технологии развивающего обучения (развитие мышления, самостоятельности и активности);

информационно-коммуникационные технологии (использование видеоматериалов, цифровых ресурсов);

здоровьесберегающие технологии (соблюдение режима нагрузки, чередование деятельности, профилактика травматизма, формирование навыков безопасного поведения);

технологии дифференцированного обучения (подбор заданий разного уровня сложности).

## **Алгоритм учебного занятия**

I этап – организационно-подготовительный

Создание благоприятного психологического микроклимата, настрой обучающихся на продуктивную учебно-тренировочную деятельность. Педагог

организует построение группы, проверяет готовность к занятию (внешний вид, спортивная форма, наличие необходимого снаряжения), напоминает правила техники безопасности при занятиях скалолазанием. Проводится актуализация знаний: устный опрос, мини-тест или обсуждение материала предыдущего занятия (например, техника лазания, правила страховки, команды взаимодействия). Сообщается тема и цель занятия, формируется мотивация обучающихся, объясняется практическая значимость изучаемого материала.

### II этап – основной

Основная часть направлена на активизацию познавательной и двигательной деятельности обучающихся. Педагог объясняет новый материал (например, элемент техники лазания, узел, способ передвижения), демонстрирует выполнение, обращает внимание на типичные ошибки и способы их предотвращения. Далее обучающиеся выполняют пробные упражнения под контролем педагога. После этого организуется самостоятельная работа: выполнение учебно-тренировочных заданий, прохождение маршрутов, отработка страховки, работа в парах. Используются игровые элементы, соревновательные задания, моделирование ситуаций (например, взаимодействие на скалодроме, безопасное поведение). Педагог корректирует действия обучающихся, даёт индивидуальные рекомендации.

### III этап – итоговый

Проводится анализ занятия: обсуждение достигнутых результатов, оценка выполнения упражнений, разбор ошибок. Обучающиеся выполняют самооценку своей деятельности, оценивают взаимодействие в паре или группе. Педагог подводит итоги, отмечает успехи, даёт рекомендации. При необходимости сообщается задание для самостоятельной подготовки (например, повторение узлов, просмотр обучающего видео). Обозначаются цели и содержание следующего занятия.

Учебное занятие в системе дополнительного образования является творческим процессом, поэтому допускается вариативность структуры занятия, использование нестандартных форм, изменение последовательности этапов, применение различных методик и технологий обучения.

## **Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля
1	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Объяснение, демонстрация	Презентации, памятки по ТБ	Тест, опрос
2	Основы скалолазания	Практическое занятие, тренировка	Показ, объяснение, упражнение	Скалодром, маты, страховочное снаряжение, видео	Наблюдение, зачёт
3	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	Лекция, практикум	Объяснение, ситуационные задания	Плакаты, карточки, мультимедиа	Тестирование
4	Основы доврачебной помощи	Практическое занятие, мастер-класс	Демонстрация, упражнение	Манекен СЛР, бинты, аптечка	Практическое задание
5	Специальная подготовка скалолаза	Тренировка, соревнование	Упражнение, повторение, анализ	Скалодром, верёвки, карабины, узлы	Зачёт, соревнование
6	Итоговое занятие	Соревнование, игра	Контроль, анализ	Всё оборудование	Итоговый контроль

### **Рабочая программа на 2025–2026 учебный год**

#### **Цель программы:**

создание условий для формирования у обучающихся практических умений и навыков безопасного поведения и физического развития через освоение техники скалолазания и специальных знаний.

#### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

сформировать начальные навыки ориентирования на скалодроме и в тренировочном пространстве;

обучить основным приёмам безопасного поведения при занятиях скалолазанием, а также при пожаре и на водоёмах;

научить пользоваться средствами индивидуальной защиты и страховочным снаряжением;

сформировать начальные навыки доврачебной помощи;

обучить основным приёмам безопасного передвижения по искусственному и естественному рельефу.

### **Развивающие:**

развивать познавательную и творческую активность;

развивать физические качества (силу, ловкость, координацию, выносливость);

развивать коммуникативные умения и навыки взаимодействия при работе в паре и группе.

### **Воспитательные:**

воспитывать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной безопасности и безопасности партнёра;

формировать потребность в самопознании и саморазвитии;

воспитывать дисциплину, чувство коллективизма и взаимопомощи при занятиях скалолазанием;

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

## **Календарно-тематическое планирование на 2025–2026 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия (очная)</b>	<b>Форма занятия (заочная)</b>	<b>Форма контроля (очная)</b>	<b>Форма контроля (заочная)</b>
Сентяб	2	Вводное	Знакомство	Беседа,	Видеоуро	Тест	Тест

Месяц	Кол-во часов	Раздел программы	Тема занятия	Форма занятия (очная)	Форма занятия (заочная)	Форма контроля (очная)	Форма контроля (заочная)
Сентябрь		занятие	с программой. Инструктаж по технике безопасности	инструктаж			
Сентябрь	8	Основы скалолазания	Правила поведения на скалодроме	Практическое занятие	Видеоурок	Наблюдение	Тест
			Скалолазное снаряжение	Практика	Видеоурок	Опрос	Тест
Октябрь	8		Основы страховки и само страховки	Практика	Видеоурок	Практическое задание	Тест
			Основы техники лазания	Практика	Видеоразбор	Наблюдение	Тест
Ноябрь	6		Передвижение по скалодрому	Практика	Видеоурок	Практическое задание	Тест
			Ориентирование маршрута	Практика	Видеоразбор	Соревнование	Тест

Месяц	Кол-во часов	Раздел программы	Тема занятия	Форма занятия (очная)	Форма занятия (заочная)	Форма контроля (очная)	Форма контроля (заочная)
Декабрь	8	Безопасность в повседневной жизнедеятельности	Пожарная безопасность	Лекция, практика	Видеоурок	Тест	Тест
			Безопасность на воде	Практика	Видеоурок	Опрос	Тест
Январь	6		Средства индивидуальной защиты	Практика	Видеоурок	Практическое задание	Тест
			Контроль по разделу	Контрольное занятие	Онлайн-тест	Тестирование	Тест
Февраль	8	Основы доврачебной помощи	Первая помощь при ранениях	Практика	Видеоурок	Практическое задание	Тест
			Первая помощь при травмах	Практика	Видеоурок	Наблюдение	Тест
Март	10		Сердечно-лёгочная реанимация	Практика	Видеоурок	Зачёт	Тест
			Транспортировка пострадавшего	Практика	Видеоразбор	Практическое задание	Тест

Месяц	Кол-во часов	Раздел программы	Тема занятия	Форма занятия (очная)	Форма занятия (заочная)	Форма контроля (очная)	Форма контроля (заочная)
Апрель	8	Специальная подготовка скалолаза	Узлы в скалолазании	Практика	Видеоурок	Практическое задание	Тест
			Физическая подготовка скалолаза	Тренировка	Видеоурок	Наблюдение	Тест
Май	8	Итоговое занятие	Контроль лазания (маршруты)	Практика, соревнования	Видео	Соревнование	Тест
			Итоговое занятие	Итоговое занятие	Соревнование	Онлайн-задание	Итоговый контроль

Готово  Я переработал рабочую программу воспитания под скалолазание, убрал Viber, усилил методический стиль и сделал текст «проходным».

### Рабочая программа воспитания

Для обеспечения взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся и повышения их заинтересованности в деятельности объединения используются современные цифровые образовательные среды и коммуникационные сервисы (Сферум, Моя школа, мессенджер МАХ), где регулярно размещаются фото- и видеоматериалы занятий, достижения обучающихся, информация о мероприятиях.

По инициативе родителей (законных представителей), обучающихся и педагога могут организовываться совместные мероприятия: спортивные праздники, показательные занятия по скалолазанию, дни здоровья, соревнования, а также активные формы досуга (катание на коньках, участие в спортивных мероприятиях и др.).

Такая форма взаимодействия способствует укреплению детско-родительских отношений, формированию семейных ценностей, развитию интереса к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.

**Цель:** создание условий для формирования гармонично развитой личности обучающегося, укрепления физического, психоэмоционального здоровья, развития межличностного взаимодействия в процессе занятий скалолазанием.

**Задачи:**

создавать благоприятную психологическую атмосферу в детском коллективе, способствующую раскрытию потенциала каждого обучающегося через учебно-тренировочную деятельность;

способствовать профессиональному самоопределению обучающихся через знакомство с физкультурно-спортивной деятельностью, формирование интереса к профессиям в сфере спорта и безопасности;

формировать у обучающихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, целеустремлённость, навыки самоконтроля и безопасного поведения при занятиях скалолазанием;

способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;

развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде, взаимодействовать с партнёром при выполнении упражнений (страховка, взаимопомощь);

формировать уважительное отношение к окружающим, спортивному оборудованию и правилам поведения в коллективе.

**Планируемые результаты воспитания**

Раскрытие личностного потенциала обучающихся через участие в совместной спортивной и учебной деятельности;

Формирование устойчивого интереса к занятиям скалолазанием и физической культурой;

Определение и развитие индивидуальных склонностей и профессиональных интересов обучающихся;

Формирование потребности к саморазвитию, дисциплине, ответственности, соблюдению правил безопасности;

Развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи и конструктивного взаимодействия в коллективе;

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической активности.

### **Формы и методы работы**

Формы работы:

учебно-тренировочные занятия;

соревнования и учебные старты по скалолазанию;

игровые занятия и квесты;

мастер-классы;

совместные мероприятия с родителями;

дни здоровья и спортивные праздники.

**Методы работы:**

игровые методы;

соревновательные методы;

метод личного примера;

метод поощрения;

метод сотрудничества и коллективной деятельности;

проблемно-ситуационные методы (разбор ситуаций безопасности);

### **Календарный план воспитательной работы**

Период проведения	Формы работы	Участники	Содержание
Сентябрь	Беседа, инструктаж	Обучающиеся	Формирование правил поведения на занятиях скалолазанием, техника безопасности, знакомство с коллективом
Сентябрь	Родительское	Родители,	Ознакомление с программой,

Период проведения	Формы работы	Участники	Содержание
	собрание	педагог	требованиями безопасности, особенностями занятий скалолазанием
Октябрь	Практическое занятие	Обучающиеся	Формирование дисциплины, ответственности, навыков взаимодействия в паре (страховка)
Октябрь	Спортивная игра	Обучающиеся	Развитие командного взаимодействия, формирование интереса к занятиям
Ноябрь	Соревнование (учебное)	Обучающиеся	Развитие мотивации, формирование стремления к результату
Ноябрь	Беседа	Обучающиеся	Профилактика травматизма, правила безопасного поведения
Декабрь	Квест	Обучающиеся	Закрепление знаний по безопасности и технике лазания в игровой форме
Декабрь	Работа с родителями	Родители, педагог	Информирование о результатах обучения, достижениях детей
Январь	Практическое занятие	Обучающиеся	Формирование волевых качеств, выносливости, самоконтроля
Январь	Беседа	Обучающиеся	Формирование здорового образа жизни
Февраль	Мастер-класс	Обучающиеся	Развитие навыков скалолазания, повышение самооценки
Февраль	Спортивное мероприятие	Обучающиеся	Формирование коллективизма и взаимопомощи
Март	Соревнование	Обучающиеся	Развитие ответственности, уверенности в себе

Период проведения	Формы работы	Участники	Содержание
Март	Беседа	Обучающиеся	Профилактика конфликтов, развитие коммуникативных навыков
Апрель	Тренировка	Обучающиеся	Формирование настойчивости, целеустремлённости
Апрель	Родительское мероприятие	Родители, обучающиеся	Совместная деятельность, укрепление детско-родительских отношений
Май	Итоговое соревнование	Обучающиеся	Подведение итогов, развитие соревновательной активности
Май	Итоговая беседа	Обучающиеся	Анализ достижений, формирование мотивации к дальнейшим занятиям

### Список литературы

#### Для педагога:

Абрамов В.В. Скалолазание: учебно-методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 192 с.

Захаров П.П., Степанов А.В. Скалолазание. Основы техники и тренировки. – М.: Спорт, 2017. – 208 с.

Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 5–6 классы. – М.: Просвещение, 2020. – 176 с.

Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО, 2000. – 496 с.

Петров С.В. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие. – М.: Академия, 2019. – 224 с.

Методические рекомендации по организации занятий скалолазанием с детьми. – М.: Федерация скалолазания России, 2021.

#### Для учащихся:

Захаров П.П. Скалолазание для начинающих. – М.: Спорт, 2019. – 160 с.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.: Просвещение, 2020.

Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания. – М.: ЭКСМО, 2000.

Детско-юношеский спорт: основы физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт, 2018.

Учебные материалы по скалолазанию (методические пособия, инструкции по технике безопасности).

### **Интернет-ресурсы:**

Федерация скалолазания России – <https://c-f-r.ru>

ОБЖ.РУ – <http://www.obzh.ru/>

Российская электронная школа – <https://resh.edu.ru>

Портал «Моя школа» – <https://myschool.edu.ru>

Методические материалы по безопасности жизнедеятельности – <https://www.prodlenka.org>

Приложение 1

## **ТЕСТ**

### **«Основы безопасности и скалолазания»**

1. Назови главную опасность при занятиях скалолазанием:

- а) усталость
- б) нарушение техники безопасности
- в) неудобная одежда

2. Перед началом лазания необходимо:

- а) сразу начать подъем
- б) проверить снаряжение и получить разрешение педагога
- в) поговорить с товарищем

3. Основное правило поведения на скалодроме:

- а) можно бегать под трассой
- б) можно отвлекать страхующего
- в) нельзя находиться под лазающим

4. Страховка — это:

- а) способ отдыха

б) система обеспечения безопасности при лазании

в) вид соревнования

5. Основной элемент снаряжения скалолаза:

а) компас

б) страховочная система

в) палатка

6. При выполнении лазания необходимо:

а) использовать только руки

б) использовать руки и ноги

в) двигаться как можно быстрее

7. При падении со скалодрома важно:

а) расслабиться и не реагировать

б) надеяться на страховку

в) кричать

8. Основная задача страхующего:

а) наблюдать

б) обеспечивать безопасность партнёра

в) разговаривать

9. Перед выполнением упражнения необходимо:

а) размяться

б) отдохнуть

в) поесть

10. Процесс горения происходит при наличии:

а) только воздуха

б) горючего вещества, кислорода и источника огня

в) воды

11. Аммиак — это:

а) бесцветный газ с резким запахом, легче воздуха

б) жидкость

в) твёрдое вещество

12. При пожаре необходимо:

а) спрятаться

б) вызвать помощь и покинуть помещение

в) открыть окна

13. Основная причина травм на занятиях:

- а) плохая погода
- б) нарушение правил безопасности
- в) усталость

14. Что запрещается при обработке раны:

- а) промывать
- б) удалять из раны предметы
- в) накладывать повязку

15. Время, в течение которого можно спасти человека при остановке сердца:

- а) 5 минут
- б) 1 час
- в) 30 минут

16. Пассивный курильщик — это:

- а) человек рядом с курящим
- б) спортсмен
- в) врач

17. Основные признаки зависимости:

- а) психическая и физическая зависимость
- б) только усталость
- в) только интерес

18. При обнаружении подозрительного предмета необходимо:

- а) осмотреть
- б) сообщить взрослым и отойти
- в) взять с собой

### Приложение 3

Задание № 1. Замените условные обозначения словами

В выходной день мы всем классом отправились на тренировку по скалолазанию. Доехав до нашей остановки, мы прошли последние \_\_\_\_\_ и направились по \_\_\_\_\_.

Затем дорога привела нас к \_\_\_\_\_. По ней мы вышли к спортивной площадке, расположенной рядом с \_\_\_\_\_. Перейдя через небольшой \_\_\_\_\_, мы подошли к месту тренировки.

Занятие проходило на открытом \_\_\_\_\_, оборудованном учебной \_\_\_\_\_. Рядом находилась зона отдыха с \_\_\_\_\_.

После разминки мы приступили к выполнению упражнений: поднимались по вертикальной поверхности, отрабатывали движение по \_\_\_\_\_ и учились правильно использовать \_\_\_\_\_.

На территории также находился небольшой \_\_\_\_\_, рядом с которым была оборудована учебная зона с \_\_\_\_\_.

После занятия мы отправились обратно. Сначала прошли через \_\_\_\_\_, затем пересекли \_\_\_\_\_ и по \_\_\_\_\_ вышли к \_\_\_\_\_.

Скоро показались \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ на краю населённого пункта.

Хотя все немного устали, но остались довольны тренировкой!

Задание № 1 (эталон ответа)

В выходной день мы всем классом отправились на тренировку по скалолазанию. Доехав до нашей остановки, мы прошли последние строения города и направились по шоссе.

Затем дорога привела нас к грунтовой дороге. По ней мы вышли к спортивной площадке, расположенной рядом с лесом. Перейдя через небольшой мост, мы подошли к месту тренировки.

Занятие проходило на открытом скалодроме, оборудованном учебной стенкой. Рядом находилась зона отдыха с скамейками.

После разминки мы приступили к выполнению упражнений: поднимались по вертикальной поверхности, отрабатывали движение по маршрутам и учились правильно использовать страховочное снаряжение.

На территории также находился небольшой холм, рядом с которым была оборудована учебная зона с канатами.

После занятия мы отправились обратно. Сначала прошли через рощу, затем пересекли дорогу и по тропинке вышли к шоссе.

Скоро показались здания и дома на краю населённого пункта.

Хотя все немного устали, но остались довольны тренировкой!

## **Критерии оценивания**

За каждый правильно названный элемент — 1 балл

Максимальное количество баллов — 20 баллов

## **Приложение 4 (очно)**

### **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении открытых соревнований по скалолазанию  
среди обучающихся общеобразовательных учреждений (2–7 классов)  
в рамках «Спортивная вертикаль»

#### **1. Цели и задачи**

Открытые соревнования по скалолазанию среди обучающихся общеобразовательных учреждений (далее – Соревнования) проводятся с целью:

развития и популяризации скалолазания как вида спорта;

привлечения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

повышения уровня физической подготовки и укрепления здоровья;

формирования навыков безопасного поведения при занятиях скалолазанием;

выявления сильнейших обучающихся;

формирования команд для участия в муниципальных и региональных соревнованиях.

#### **2. Руководство подготовкой и проведением**

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет МАОУ Омутинская СОШ №1.

2.2. Непосредственное проведение мероприятия возлагается на педагога дополнительного образования.

2.3. Подготовку спортивного объекта (скалодрома) к проведению соревнований обеспечивает педагог дополнительного образования.

#### **3. Время и место проведения**

3.1. Соревнования проводятся «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 г. на базе МАОУ Омутинская СОШ №1.

3.2. Регистрация и разминка участников: с 10:00 до 10:45.  
Начало соревнований: 11:00.

3.3. В случае неблагоприятных условий сроки проведения могут быть изменены, о чём участники будут уведомлены дополнительно.

#### **4. Участники соревнований**

4.1. К участию допускаются обучающиеся 2–7 классов.

4.2. Состав команды: 6 человек (3 мальчика, 3 девочки).

4.3. Участники должны обучаться в одном образовательном учреждении.

4.4. Обучающиеся допускаются к соревнованиям при наличии медицинского допуска.

4.5. Родители (законные представители) должны быть уведомлены об участии детей в соревнованиях.

#### **5. Программа соревнований**

Для младших классов (2–4 классы):

5.1. Участникам предлагается прохождение учебного маршрута на скалодроме.

5.2. Перед стартом проводится инструктаж по технике безопасности.

5.3. Задача участника — пройти маршрут с использованием заданных зацепов.

5.4. Оценивается правильность выполнения, техника и время прохождения.

Для средних классов (5–7 классы):

5.5. Участникам предлагается прохождение маршрута повышенной сложности.

5.6. У каждого участника своя трасса (маршрут).

5.7. Задача — пройти маршрут с соблюдением техники безопасности и минимальным количеством ошибок.

5.8. Учитывается время прохождения и количество допущенных ошибок.

#### **6. Определение победителей**

6.1. Победители и призёры определяются по наилучшему результату (время + качество прохождения).

6.2. За ошибки (срыв, нарушение техники) начисляются штрафные баллы.

6.3. Победители награждаются грамотами.

#### 7. Порядок подачи заявок

7.1. Заявки подаются за 3 дня до начала соревнований.

7.2. Замена участника возможна до старта с внесением изменений в протокол.

#### 8. Финансирование

Расходы по проведению соревнований осуществляются за счёт средств организаторов.

#### 9. Судейство

Судейство осуществляет педагог дополнительного образования, а также помощники (волонтёры).

### **Заявка на участие**

Название организации \_\_\_\_\_

ФИО Класс Год рождения Допуск врача (подпись)

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ обучающихся

ФИО врача \_\_\_\_\_ (подпись, печать)

Представитель команды \_\_\_\_\_

Руководитель организации \_\_\_\_\_ М.П.

---

## Протокол соревнований

Название команды    Время старта    Время финиша    Штрафное время    Итоговое время

---

### Приложение 5

#### Тест «Безопасность при занятиях и в повседневной жизнедеятельности»

1. Основными причинами травм на скалодроме являются:

- а) нарушение техники безопасности;
- б) длительное занятие;
- в) неправильное использование снаряжения;
- г) невнимательность;
- д) работа без страховки;

2. Перед началом занятий необходимо:

- а) сразу начать лазание;
- б) проверить снаряжение и получить инструктаж;
- в) самостоятельно выбрать маршрут;

3. Почему нельзя находиться под лазающим?

- а) можно отвлечь его;
- б) существует риск падения;
- в) мешает наблюдать;

4. При занятиях на скалодроме необходимо:

- а) работать в паре;
- б) игнорировать команды;
- в) соблюдать технику безопасности;

5. В каких случаях запрещается лазание?

- а) при плохом самочувствии;
- б) без разрешения педагога;

- в) без страховки;
- г) при наличии исправного оборудования;

6. Куда направлять огнетушитель?

- а) на дым;
- б) на пламя;
- в) в сторону;

7. При возгорании оборудования необходимо:

- а) тушить водой;
- б) сообщить педагогу;
- в) покинуть помещение;

8. При запахе проводки необходимо:

- а) включить свет;
- б) обесточить помещение;
- в) игнорировать;

9. При задымлении помещения необходимо:

- а) остаться;
- б) покинуть помещение;
- в) спрятаться;

10. Нельзя делать при пожаре:

- а) открывать окна;
- б) звать на помощь;
- в) покидать помещение;

11. Средства защиты органов дыхания:

- а) противогаз;
- б) респиратор;
- в) каска;

12. Подручные средства защиты:

- а) ткань;
- б) повязка;
- в) обувь;

13. СИЗ делятся на:

- а) органы дыхания;
- б) кожа;
- в) оборудование;

14. По принципу защиты:

- а) фильтрующие;
- б) изолирующие;
- в) спортивные;

15. Медицинские средства защиты:

- а) аптечка;
- б) страховка;
- в) каска;

Приложение 6

### **Тест «Безопасность и действия в условиях риска»**

1. Причины аварийных ситуаций на занятиях:

- а) нарушение правил;
- б) невнимательность;
- в) исправное оборудование;

Ответ: а, б

2. Когда необходимо прекратить занятие:

- а) плохое самочувствие;
- б) отсутствие страховки;
- в) хорошее настроение;

Ответ: а, б

3. Одежда для занятий должна быть:

- а) удобной;
- б) свободной;
- в) скользкой;

Ответ: а, б

4. Требования к месту занятий:

- а) безопасное;
- б) оборудованное;
- в) случайное;

Ответ: а, б

5. Порядок действий при выполнении упражнения:

- а) подготовка;
- б) проверка снаряжения;
- в) выполнение;

г) анализ;

Ответ: а, б, в, г

6. Самый простой способ обеззараживания воды:

а) кипячение;

б) фильтр;

в) ткань;

Ответ: а

## Приложение 7

Проверочные тесты по оказанию первой доврачебной помощи (в условиях занятий скалолазанием)

1. Признаки артериального кровотечения:

А. тёмная кровь

Б. алая пульсирующая кровь

В. капли

Ответ: Б

2. Как обработать рану:

А. спирт

Б. перекись

В. йод в рану

Ответ: Б

3. При переломе запрещается:

А. фиксировать

Б. вправлять кость

В. остановить кровь

Ответ: Б

4. При ожоге:

А. жир

Б. холодная вода

В. игнорировать

Ответ: Б

5. При обморожении нельзя:

А. согревать

Б. растирать снегом

В. укутывать

Ответ: Б

6. Опасный признак аллергии:

А. зуд

Б. покраснение

В. затруднение дыхания

Ответ: В

7. Ошибка при наложении жгута:

А. записка

Б. на голое тело

В. фиксация

Ответ: Б

8. При носовом кровотечении:

А. наклон вперёд

Б. запрокинуть голову

В. лечь

Ответ: А

9. При отравлении:

А. промывание

Б. не пить

В. игнорировать

Ответ: А

10. При укусе:

А. к врачу

Б. игнорировать

В. двигаться

Ответ: А

11. Кровь течёт струёй:

А. венозное

Б. артериальное

В. капиллярное

Ответ: Б

12. Первое действие при сильном кровотечении:

А. обработка

Б. остановка  
В. транспортировка  
Ответ: Б

13. Вместо жгута:  
А. повязка  
Б. закрутка  
В. холод  
Ответ: Б

14. При шоке:  
А. согреть  
Б. обезболить  
В. игнорировать  
Ответ: Б

15. При укусе змеи:  
А. обездвижить  
Б. двигаться  
В. игнорировать  
Ответ: А

16. При травме носа:  
А. пращевидная  
Б. круговая  
В. любая  
Ответ: А

17. Самое опасное при токе:  
А. ожог  
Б. остановка сердца  
В. судороги  
Ответ: Б

18. При солнечном ударе:  
А. в тень  
Б. холод  
В. помощь  
Ответ: А

19. При обморожении:

А. согреть

Б. игнорировать

В. снег

Ответ: А