Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Скалолазание»

Статус программы: программа секции «Скалолазание» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт http://минобрнауки.рф/documents/336.
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-23 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разделы программы:

- Вводное занятие.
- Правила и техника безопасности на тренировках.
- Первая помощь.
- История спортивного скалолазания.
- Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Спорт и организм человека.
- Спортивный инвентарь.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнение для развития быстроты.
- Упражнение для развития силы.
- Упражнения для развития ловкости, равновесия, координации движений.
- Основы техники спортивного скалолазания.
- Специальные приёмы спортивного скалолазания.
- Правила, организация и проведение соревнований.
- Основы техники пешеходного туризма и ориентирования.
- Скалолазание и альпинизм.
- Планирование тренировочного процесса.
- Текущий контроль.
- Итоговое занятие (аттестация).

Цель программы: создание условий для воспитания, обучения и духовного развития обучающихся, формирования грамотного отношение к себе, формирования волевых и моральных качеств, а также удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий скалолазанием.

Задачи:

Обучающие:

1) сформировать стройную систему основных понятий в области физической культуры;

2) сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;

3) обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании.

4) обучить основам работы со страховкой;

5) обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов;

6) обучить методике судейства соревнований по скалолазанию;

7) приобщить к культуре спорта.

Развивающие:

1) способствовать развитию индивидуальных особенностей, инициативы и коммуникативных качеств обучающихся;

2) способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;

3) содействовать развитию физических способностей обучающихся (скоростные, силовые, координационные, гибкость и выносливость);

4) способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление, причинно-следственных связей и закономерностей.

Воспитывающие:

1) способствовать развитию потребности в физическом и умственном самосовершенствовании и активности;

2) способствовать развитию коммуникативности;

3) способствовать развитию воли, решительности, способности к аналитическому процессу и быстрому принятию решения;

4) способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины.

Форма занятий: теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде специальных бесед, а также небольших сообщений в процессе практических занятий.

Объем упражнений, время занятия и интенсивность тренировки по ОФП, СФП и непосредственно лазанию для каждой возрастной группы и квалификации – дифференцированный.

Краткое содержание: занятия программы «Скалолазание» ориентированы на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Скалолазание – сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, а также качеств, присущих непосредственно скалолазанию, – умение ориентироваться на маршруте, запоминание маршрута и особенностей зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно своих сил.

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения воспитанники должны знать:

- обзор развития скалолазания в России;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- особенности гигиены, режима дня;
- снаряжение скалолаза;
- требования к одежде и обуви скалолаза;
- технику лазания: технику работы рук, ног, способы передвижения по скальному рельефу;
- технику страховки;

- способы развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- способы развития выносливости: силовой, скоростно-силовой и средствами развития скоростной силы.

К концу 1 года обучения воспитанники должны уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- передвигаться по скалам различными способами;
- выполнять технику лазанья, используя руки и ноги различными способами;
- осуществлять страховку различными способами.

К концу 2 года обучения воспитанники должны знать:

- особенности скалолазания в мире;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- особенности закаливания, режима дня скалолаза;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые технические движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки.
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию.

К концу 2 года обучения воспитанники должны уметь:

- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- использовать усовершенствованные технические действия с руками, ногами;
- использовать различные способы передвижения по скальному рельефу;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки.

К концу 3 года обучения воспитанники должны знать:

- базовые теоретические знания по темам: самоконтроль спортсмена, правила техники безопасности на занятиях, физиологические основы спортивной тренировки, основы методики обучения и тренировки скалолазов, восстановительные средства, тактические действия в скалолазании;
- физические навыки в развитии гибкости, ловкости, силы, развития специальной выносливости;
- технические движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу и технику страховки.

К концу 3 года обучения воспитанники должны уметь:

- демонстрировать технические приемы;
- исправлять ошибки при выполнении упражнений других занимающихся;
- проводить соревнования по скалолазанию в качестве судьи технике, главного секретаря, страховщика;
- участвовать в соревнованиях разного уровня и ранга;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- использовать усовершенствованные технические действия с руками, ногами;
- использовать различные способы передвижения по скальному рельефу;
- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;
- проводить восстановительные мероприятия.