

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивное скалолазание»

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Заместитель директора по УВР
Ушакова Елена Алексеевна
педагог дополнительного образования
Савельев Константин Олегович

Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно -спортивной направленности «Спортивное скалолазание»:

Скалолазание (англ. *rock climbing*) — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное скалолазание» – физкультурно-спортивная

Целью программы является:

Формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Воспитать физически здорового, трудолюбивого, любящего природу молодого человека, владеющего знаниями школ здоровья, туризма, спортсмена, ориентировщика, скалолаза, топографа, краеведа, знающего свой край и умеющего самостоятельно мыслить и принимать решения.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание» заключается в том:

Что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и

возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивное скалолазание»:

Учебно-спортивная работа кружков планируется в учебном году из расчета 36 недель, а также участие в летнем туристско-спортивном лагере: 3 недели.

Число спортсменов в группе 8-10 человек. При большем количестве детей тренировка становится неэффективной, детям приходится долго стоять в ожидании возможности пролезть, они остывают, эффект разминки пропадает, что может привести к травме. Но самое главное - при увеличении группы тренер не может обеспечить технику безопасности на скалодроме.

Продолжительность занятий 45 минут (педагогический час). Разрешается соединение занятий без перерыва на неделе до 3-х часов, в выходные - до 4-х часов, поход оценивается как 8 часов.

Группа, переходящая в следующую ступень, проходит экзаменационные испытания, которые проводятся в виде теоретического экзамена, соревнований и туристического похода.

Каждая группа в обязательном порядке ежегодно в каникулярное время проводит не менее одного многодневного учебно-тренировочного похода и несколько экскурсий по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

При планировании учебно-тренировочного процесса учитывается возможность участия кружковцев в мероприятиях области и за её пределами.

Следует учесть, что главный принцип, стержневая идея программы - постепенное овладение спортивным мастерством, движение вверх и вперед по ступеням. Обучающийся не переходит на следующую ступень, не освоив все элементы, не решив задачи предыдущей ступени. Руководителю следует придерживаться этого принципа при обучении и в случае поступления в сложившийся коллектив нового ученика. В последнем случае руководитель обязан создать необходимые условия для досрочного овладения знаниями, навыками предыдущей ступени и сдачи зачетов по темам настоящей программы. При поступлении нового ученика, имеющего определенный туристский опыт, допускается сдача зачетов по темам экстерном.

В период каникул учебно-тренировочные занятия проводятся по особому плану, включающему походы, соревнования, сборы, экскурсии, поездки в спортивные лагеря.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Вид программы - базовая, модифицированная

Уровень освоения – углубленный (2 ступень)

Возраст учащихся – 13-15 лет

Срок реализации программы – 3 года, 324 часа в год.

Форма обучения – очная.

Язык преподавания - русский