

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Срок реализации – 5 лет

Актуальность

Скалолазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Скалолазание – самостоятельный вид спорта, вышел из альпинизма, и долгое время был неразрывно связан с ним. 1947 считается годом рождения спортивного скалолазания. Появившись более 50 лет назад в России, этот увлекательный, зрелищный, красивый вид спорта популярен ныне во многих странах мира. Скалолазание вышло на мировую арену, и с 2020 года включено в программу летних олимпийских игр.

Актуальность программы «Скалолазание» обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга детей, потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности.

Сегодня не вызывает сомнения, что гармоничное развитие детей в условиях возрастания объема и интенсивности учебной деятельности невозможно без физического воспитания и развития. Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания.

Во время занятий скалолазанием происходит развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие. Физические нагрузки в совокупности с обучением тактике преодоления искусственного и скального рельефа, положительно влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Возраст детей: от 10-16 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель программы: развитие физической подготовленности обучающихся через занятия скалолазанием.

Задачи программы

Обучающие:

- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить теоретическим и тактическим решениям, применяемым в скалолазании;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить правильно использовать индивидуальные физиологические особенности при лазании;
- обучить работе в команде;

- научить организации личного тренировочного процесса.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания:
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию физических способностей обучающихся (скоростносиловые, координационные, гибкость и выносливость);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- способствовать развитию координации;
- способствовать развитию общей физической выносливости.

Воспитательные:

- способствовать развитию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать развитию навыков организованности, аккуратности и самодисциплины;
- формирование навыков бесконфликтного общения и культуры поведения;
- воспитание ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- воспитание характера и воли, чувства долга.

Условия реализации программы

Условия формирования групп

Допускаются разновозрастные группы в пределах одной ступени общеобразовательной школы (например, начальная, средняя).

Допускается дополнительный набор в группу 2 и 3 годов обучения на основании письменного заявления родителей, наличия медицинского допуска врача.

Наполняемость учебной группы:

- 1-й год обучения – не менее 15 чел.
- 2-й год обучения – не менее 12 чел.
- 3-й год обучения – не менее 10 чел.
- 4-й год обучения – не менее 10 чел.
- 5-й год обучения – не более 10 чел.

Срок реализации программы: 5 лет, 510 академических часов

Материально-техническое обеспечение программы -

Система страховочная – 10 шт.

- Страховочное устройство – 6 шт.

- Зацепы разного цвета с болтами – 350 шт.

- Канат – 1 шт.
- Оттяжки – 25 шт.
- Маты – 2 шт.
- Мешок для магнезии – 6 шт.
- Веревки (динамические) – 4 шт.
- Карабин – 20 шт.
- Скалка – 15 шт.
- **Оборудование:**
- Шведская стенка 12 шт.
- Тренажер (скалодром) – 1 шт.
- Турники – 8 шт.

Расходные материалы:

- Магнезия

Особенности организации образовательного процесса:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся; для формирования личного опыта.

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесные, наглядные, практические.

На всех этапах спортивной деятельности осуществляется теоретическая подготовка. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Формы организации деятельности детей на занятии:

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

Формы проведения занятий:

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