Аннотация
дополнительной образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание - игра нового поколения»

Составитель Темерева Е.О., Томск, 2014 г.

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 6 лет

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для социализации учащихся, развития их двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепления и сохранения здоровья, повышения спортивного мастерства, всестороннего развития и патриотического воспитания учащихся через занятия спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение знаниями, умениями и навыками по скалолазанию и ледолазанию;
- отработка технических и тактических навыков лазания на искусственном рельефе скалодромов, ледодромов и на естественных скалах и ледниках;
- участие в соревнованиях разного уровня по скалолазанию и ледолазанию (скорость, трудность, боулдеринг);
- овладение навыками оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- овладение навыками самоконтроля и восстановления после нагрузок.

Развивающие:

- включение учащихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья учащихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации учащихся.

Воспитательные:

- духовное и нравственное воспитание учащихся, ознакомление их с национальными, культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;
- формирование навыков здорового образа жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием и ледолазанием;
- воспитание учащихся в гармонии с природой, обогащение опыта ненасильственного сосуществования в природе и социуме;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащемуся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;

- воспитание у учащихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.

Ожидаемые результаты реализации программы:

На этапе начального уровня подготовки (1-2 год обучения) учащиеся:

- получат знания (будут знать) по темам: физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития скалолазания и ледолазания, правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием и ледолазанием, гигиена и режим дня, краткие сведения о строении и функциях организма, скалолазное и ледолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена;
- овладеют основными средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- выполнят требования физической подготовки;
- овладеют способами (техниками) передвижения по скальному и ледовому рельефу и основами техники страховки и самостраховки.

На 3-4 год обучения учащиеся:

- овладеют знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности в скалолазании и ледолазании, скалолазное и ледолазное снаряжение, гигиена, самоконтроль спортсмена, сведения о строении и функциях организма человека, а также сведениями по темам: скалолазание, ледолазание в мире, виды и правила соревнований в скалолазании и ледолазании, закаливание, режим дня спортсмена;
- овладеют новыми средствами, формами и методами воспитания гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- выполнят требования физической подготовки;
- овладеют новыми техническими приёмами передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки;.
- приобретут навыки и практику соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания и ледолазания;
- получат практику участия в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи, а также практику участия в подготовке трасс.

На 5-6 год обучения учащиеся:

- овладеют более углубленными теоретическими знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, правила соревнований, их организация и проведение, а также овладеют общими сведениями по темам: скалолазание и ледолазание в России, ледолазание в городе Томске, техника страховки;
- овладеют новыми средствами, формами и методами воспитания гибкости, ловкости, силы специальной выносливости, а также скоростной силы;
- выполнят требования к физической подготовке;
- овладеют новыми техническими приёмами, способами передвижения по скальному рельефу, усовершенствуют технику самостраховки и овладеют новым способом страховки;
- приобретают соревновательный опыт;
- овладеют базовой терминологией, способностью наблюдать и находить ошибки при выполнении упражнения, способностью составлять планы занятий и соблюдать правила безопасности;
- овладеют знаниями основных правил соревнований;
- освоят отдельные судейские обязанности;
- приобретут опыт судейской и инструкторской практики;
- выполнят спортивный II-III разряд;

- покажут стабильные результаты выступлений на муниципальных и областных соревнованиях.