**Аннотация**

к дополнительной общеразвивающей образовательной программе

физкультурно-спортивной направленности

**«Школа лазания»**

Разработчик программы: Темерева Елена Олеговна, педагог дополнительного образования МАОУ ДО ДДЮ «КЕДР» г.Томска.

Возраст обучающихся: 9-18 лет.

Срок реализации программы: 8 лет.

Тип программы: модифицированная.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на получение детьми более углубленных навыков ледолазания и скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие детей, на укрепление их здоровья, на приобщение детей к общекультурным и культурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся данными видами спорта.

Ледолазание и скалолазание - уникальные виды спорта, сочетающие в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, они развивают личностные качества учащихся, учат настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию и доверию.

В процессе освоения образовательной программы учащиеся осваивают следующие тематические разделы:

**Теоретическая подготовка -** в теории рассматриваются вопросы истории ледолазания, скалолазания и изучаются правила различных видов соревнований по скалолазанию и ледолазанию, основы анатомического строения тела, особенности самоконтроля и т.д. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино-, фото- и видеоматериалов, специализированных журналов. Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**Общая и специальная физическая подготовка -** программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их пре­имущественной направленности на те или иные физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

**Техническая подготовка** осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а так же практического выполнения упражнений (*метод целостного и* *расчлененного упражнения*). Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Изучаются приемы и основные тактические положения.

**Инструкторская и судейская практика** дают представления и опыт структуры, содержания тренировочного занятия, соревнования и выполнение отдельных функций и обязанностей (судьи, секретаря, инструктора и др.) соответственно.