

Аннотация
к рабочей программе дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Основы скалолазания»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) «Основы скалолазания» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – углублённый.

1 год обучения

На 1 году обучения осуществляется первичное ознакомление учащихся с основными элементами скалолазания и горного туризма.

Учащиеся повышают базовую физическую подготовку и овладевают основами техники лазания на различных формах рельефа: правильная постановка ног, распределение веса при лазании, приоритет прямых ног, техника лазания траверса, учебная страховка.

Раздел «теоретическая подготовка» содержит материалы по технике безопасности и правилах поведения в зале, на улице, по основному снаряжению для скалолазания и горного туризма. Практическая часть программы 1 года обучения включает различные упражнения на общей физической и специальной подготовке и позволяет достигать лично значимых результатов в физическом совершенстве (выполнение нормативных требований по физической подготовке).

2 год обучения

На 2 году обучения осуществляется дальнейшее освоение основных элементов скалолазания и горного туризма. Учащиеся повышают базовую физическую подготовку и овладевают техниками лазания на рельефах, которые требуют углублённых знаний по приёмам страховки и по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий.

В содержании программы заложены принципы воспитания активной и самостоятельной личности с нравственной позицией и самопознанием.

Ребята научатся добиваться поставленной цели, анализировать ошибки и искать пути их преодоления, а также разовьют культуру спортивного поведения, умение критически относиться к собственным неудачам и победам товарищей.

-

3 год обучения

На 3 году обучения осуществляется дальнейшее освоение более сложных элементов скалолазания и горного туризма, нацеленное на развитие физического совершенства одарённых детей. Учащиеся повышают физическую подготовку, овладевают новыми техниками лазания на сложных рельефах, которые требуют более углублённых знаний по приёмам страховки и по приёмам преодоления искусственных и естественных препятствий.

На 3 году обучения вводится раздел «основы туристской подготовки», в котором заложены теоретические и практические вопросы безопасного жизнеобеспечения учащихся в условиях природной среды: самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря, составление рациона, режима питания, особенности хранения продуктов в нестационарном мероприятии, гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия, обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды и др.

Ребята познакомятся с профильными учебными заведениями по вопросу дальнейшего самоопределения по направлению программы.

.

4 год обучения

4 год обучения – завершающий этап реализации ДООП.

На 4 году обучения осуществляется дальнейшее совершенствование техники прохождения сложных трасс на различных типах рельефа.

Содержание программы (теоретическая и практическая часть) отвечает следующим требованиям: создаются условия для более глубокого и осмысленного усвоения приёмов и методов скалолазания для сохранения мотивации и повышения уровня успешности одарённых детей.

Также создаются условия для самореализации учащихся, повышения самооценки при достижении лично значимых результатов, что важно для дальнейшего выбора жизненного пути в сфере спорта и туризма.

Ребята научатся добиваться поставленной цели, станут участниками соревнований различного уровня по скалолазанию и спортивному туризму.

Для занятий по программе необходим медицинский допуск.