

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе примерной программы «Скалолазание» (Е.В.Кузнецова, Ю.В.Байковский, В.Н.Першин, Н.А.Демура, В.О.Кауров – М.: Советский спорт, 2006), и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и в Санкт-Петербурге в частности, необходимостью создания стройной системы подготовки скалолазов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности воспитанников при занятиях скалолазанием.

Основной контингент обучающихся в ГОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» - это дети, нуждающиеся в психолого-педагогической коррекции и социальной реабилитации (дети из неблагополучных семей, педагогически запущенные, находящиеся в состоянии психо-эмоциональной нестабильности), поэтому те цели и задачи, которые решает эта программа, имеют для обучающихся важное значение.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

- Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
- Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
- Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.
- Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь.

Все это делает программу социально значимой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки, поэтому имеет **углубленный уровень освоения** и предполагает решение следующих основных задач:

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Цель программы:

утверждение здорового образа жизни, всестороннее гармоническое развитие и укрепление физических способностей детей через их привлечение к систематическим занятиям скалолазанием.

Основные задачи программы:

Образовательные:

- Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
- Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
- подготовка скалолазов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов по скалолазанию.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- социализация детей через физкультурно-спортивную деятельность.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- развитие в ребенке чувства ответственности за общее дело.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет, рассчитана на 5 лет обучения, которые можно разделить на четыре этапа. Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов:

I этап: Начальная подготовка – 2 года

I год обучения 144 часа в год, 4 часа в неделю

II год обучения - 216 часов в год, 6 часов в неделю.

II этап: Начальная спортивная специализация – 1 год

III год обучения – 216 часов в год, 6 часов в неделю.

III этап: Углубленная спортивная специализация – 1 год

IV год обучения – 324 часа в год, 9 часов в неделю.

IV этап: Этап спортивного совершенствования – 1 год

V год обучения – 432 часа в год, 12 часов в неделю

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях и учебных походах.

Примерный план проведения тренировки (продолжительность 2 часа):

1. Первые 15 минут - ОФП.
2. Далее - 30 минут СФП.

3. 15 минут отдых.
4. 30 минут основная часть.
5. 15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

В последующие годы обучения увеличение продолжительности тренировки осуществляется за счет СФП и основной части – технической и тактической подготовки.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст обучающихся:

(Максимальная наполняемость учебных групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения учебно-тренировочных и спортивных мероприятий.)

<i>Год обучения</i>	<i>Максимальная наполняемость группы</i>	<i>Возраст обучающихся</i>
I	12	7-14
II	11	8-15
III	10	9-16
IV	9	10-17
V	9	11-18

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесные;
- показ педагога;
- творческие;
- практические.

Формы подведения итогов реализации программы:

Формы промежуточной аттестации:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в квалификационных соревнованиях.

Формы итоговой аттестации:

- участие в городских, всероссийских и международных соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.
(Нормативы по общефизической и специальной подготовке -см. Единая всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть I. – М.: Советский спорт, 2002.)
- сдача экзаменов на получение разряда по скалолазанию.

Методы обучения:

- рассказ
- показ
- объяснение
- метод «повтора»
- метод усложнения условий выполняемого приёма
- соревновательный метод

Материальное обеспечение:

1. Скалодром – 1
2. Гимнастические маты – 15 шт.
3. Страховочные веревки – 5 шт.
4. Страховочные устройства – 5 шт.
5. Личное снаряжение – 10 компл.