



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных туристов г. Челябинска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «04» сентября 2018 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«СЮТур г. Челябинска»

Ю.В.Кондратенков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Скалолазание»

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель:

Сидоренко Нелли Ильгизаровна
педагог дополнительного образования



Челябинск 2018 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности



«Скалолазание»

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 8 лет



Педагог: Сидоренко Нелли Ильгизаровна

Программа «Скалолазание» по направленности - физкультурно-спортивная, по профилю – спортивное скалолазание.

Актуальность данной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания.

Спортивное скалолазание – это современный экстремальный вид спорта, в котором необходимо упорство, мужество, железная воля к победе и систематические тренировки.

Поэтому основная работа с обучающимися направлена на достижение спортивного мастерства.

Но если обучающийся и не достигает высокого спортивного уровня, то у него остаются умение думать, общаться, определённые социальные навыки, основы знаний о спорте, о своём здоровье, понятие профессионального подхода к решению любой задачи, чувство любви к природе, бережное отношение к ней.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ: Развить творческую индивидуальность личности через систематические занятия скалолазанием.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ: Учащиеся повысят уровень общей и специальной физической подготовки, овладеют базовой техникой скалолазания, приобретут соревновательный опыт, смогут получить спортивный разряд по скалолазанию.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Обучающиеся принимаются в объединение:

- по заявлению родителей (законных представителей);
- медицинская справка о допуске к занятиям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- Техника безопасности.
- История спортивного скалолазания.
- Нормативные документы.
- Снаряжение скалолаза.
- Психологическая подготовка.
- Медико-санитарная подготовка.
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Основы туристской подготовки.
- Соревнования.
- Судейская и инструкторская практика.
- Основы методики обучения и тренировки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Обеспечения учебно-тренировочного процесса при проведении учебных занятий:

- Скалодром
- Страховочные маты
- Набор съёмных зацепов
- Скальные крючья
- Основная верёвка
- Магнезия
- Репшнур
- Карабины
- Оттяжки

Личное снаряжение:

- Скальные туфли
- Страховочная беседка
- Мешок с магнезией
- Спортивная одежда
- Кроссовки