

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ», 5 ЛЕТ

Скалолазание - один из молодых видов спорта в нашей стране, с каждым годом получает все большее признание. Как самостоятельный вид спорта скалолазание вышло из альпинизма и долгое время было неразрывно связано с ним. В настоящее время скалолазание определяется как отдельный вид спорта. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность с основами краеведения.

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепления здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости.

Экстремальность является важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием. Зрелищность, красота и необычность гор, с которыми так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывают также и эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

Модернизация данной программы осуществлялась на основе действующей программы "Юные скалолазы", разработанной педагогом высшей категории ДЮЦ Чжан А. С. с учётом рекомендаций Федерации скалолазания России.

Особенностью программы является реализация следующих разделов: "Общая и специальная подготовка спортсменов", "Правила соревнований. Их организация и проведение. Судейская практика", "Инструкторская подготовка", "Морально-волевая подготовка. Психологическая подготовка", а также включен новый раздел "Подготовка трасс соревнований";

Программа имеет систему фиксации промежуточных результатов образовательной деятельности детей;

Внесены изменения в тематический план в соответствии с новыми правилами соревнований по скалолазанию

Отличительной особенностью программы является её здоровье формирующий компонент (2,3,5,6 разделы).

Новизна программы в актуализации краеведческих и экологических компонентов на теоретических занятиях и работе в естественных условиях Пермского края (Тема: «Естественная база скалолазания – геологические памятники природы края» - со 2.г.об.).

Углубленное освоение выбранного учащимися направления деятельности одновременно содействует их профессиональной ориентации.

Цель программы:

Создание условий для развития специальных физических качеств личности, укрепления здоровья учащихся, достижения ими высоких спортивных результатов через вовлечение в систематические занятия скалолазанием.

Задачи:

- укреплять здоровье и формировать физическое развитие обучающихся;
- содействовать освоению обучающихся технической и тактической подготовки по скалолазанию;
- формировать ведущие качества скалолазов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений;

- готовить из числа занимающихся в учебной группе спортсменов-разрядников и физкультурного актива судей-подготовщиков и судей по скалолазанию с правом на получение сертификата;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- развивать экологическое сознание детей;
- создавать благоприятный психологический климат в группе.

Согласно руководящим документам, на основании которых была составлена программа "Юные скалолазы", в которых есть нормативные указания о количественном и качественном составе групп, следует, в частности, что нормативы на звание кандидата в мастера спорта юные спортсмены должны выполнять через 5 лет занятий скалолазанием (примерно к 16-18 годам). В настоящее время уровень подготовки скалолазов изменился. Появилась возможность обмена опытом как с российскими, так и с зарубежными тренерами, а также отработаны оригинальные методики подготовки. Существенно изменились правила соревнований, а следовательно и подготовка к ним. Кроме вышеуказанных факторов в современном скалолазании ужесточились требования к технике безопасности. Тренажеры современного профиля, лазание с нижней страховкой, сверхсложные трассы боулдеринга, которые проводятся на низких трассах с гимнастической страховкой, требуют дополнительного индивидуального внимания педагога и для технического роста спортсмена, и для обеспечения его безопасности. Все вышесказанное является отличительной особенностью данной программы от существующей ранее.

Программа рассчитана на учащихся 12 -17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятия скалолазанием.

Программа реализуется 5 лет. Для эффективности предусмотрен круглогодичный режим занятий. В летний период планируются тренировочные сборы, выезды в походы, на соревнования, которые выходят за рамки учебно-тематического плана.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

1 год 12-13 лет (6 кл.) 4 часа (не менее 2-х раз) в неделю.

2 год. 13-14 лет (7 кл.) 6 часов (не менее 3-х раз) в неделю.

На первых двух ступенях - уровень углубленного освоения материала: происходит развитие компетенции в области скалолазания, формирование навыков на уровне практического применения.

3 год 14-15 лет (8 -9 кл.) 9 часов (не менее 3-х раз) в неделю.

4 год. 15-16 лет (9-10 кл.) 9 часов (не менее 3-х раз) в неделю.

5 год. 17-18 лет (11 кл.). 9 часов (не менее 3-х раз) в неделю.

Профессионально – ориентированный уровень освоения: достижение высоких показателей.

Занятия в группе 1-2 -го год обучения (I уровень) направлены на:

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- приобретение физических и волевых качеств, необходимых юному спортсмену;
- приобретение соревновательного опыта и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

Занятия в группе 3-5 – го год обучения (II уровень) направлены на:

- всестороннее развитие и укрепление здоровья;
- совершенствование физических и волевых качеств занимающихся;
- совершенствование соревновательного опыта и выполнение контрольных разрядных нормативов;
- получение комплексной подготовки, включающей большой объем основной дисциплины (скалолазания) и освоение смежных специализаций (судейская практика, практика подготовщика трасс), в необходимом объеме для получения соответствующего сертификата.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится с учетом теоретических занятий в классе и практических занятий в спорт. зале, на тренажере или скальном рельефе. Причем большее количество часов уделяется практике. Практические занятия проводятся с

применением состязательного элемента, самостоятельной работы, с использованием фронтальной, групповой и индивидуальной формы работы с обучающимися. Используются формы:

- *Словесные* (беседы, семинары, лекции).
- *Практические* (проведение тренировок в спортзале, на тренажерах, естественном скальном рельефе, тренировочные сборы, проведение ПВД, многодневных поездок, показ слайдов, видеофильмов самостоятельного изучения литературы).
- *Контроля и оценки* (зачетные занятия, тестирование, внутренние, отборочные и различного уровня соревнования, выполнение спортивных нормативов по ОФП и СФП на каждый год обучения, выполнение разрядов по скалолазанию).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для выполнения нормативов юношеского спортивного разряда и выше (в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей воспитанников).

Уровень	Год обуч.	Ожидаемый результат	Определение результативности
I уровень	1-2 год обучения	Повышение уровня общей физической подготовки	Сдача норм по ОФП. Фиксация в индивидуальной карте обучающегося.
		Повышение уровня спортивно-технической подготовки	Сдача норм по СФП. Фиксация в индивидуальной карте обучающегося. Зачетные занятия на знания основных правил: передвижения по скальному рельефу, страховки и само страховки. Зачетные занятия на освоение основных качеств скалолаза. Учебные соревнования.
		Повышение уровня тактической и теоретической подготовки	Зачетные занятия по освоению основных знаний теории скалолазания, экологии, медицины, истории развития спорта и др.
		Повышение уровня морально – волевых качеств	Тестирование, наблюдение.
		Приобретение соревновательного опыта	Участие в учебных, внутренних соревнованиях, и соревнованиях других обществ. Выполнение контрольных и разрядных нормативов для получения массовых разрядов по скалолазанию.
	3-5 год	Совершенствование физических и морально-волевых качеств	Сдача норм по ОФП. Фиксация в индивидуальной карте обучающегося. Тестирование на умение видеть проблемы, формулировать задачи и находить способы их решения.

II уровень	обучен ия	Совершенствование уровня спортивно-технической, тактической и теоретической подготовки	Сдача норм по СФП. Фиксация в индивидуальной карте обучающегося. Зачетные занятия на освоение основных качеств скалолаза. Зачетные занятия по освоению знаний теории и тактики, необходимой в соревнованиях по скалолазанию.
		Участие в соревнованиях городского, краевого российского ранга.	Выполнение контрольных и разрядных нормативов для получения высоких разрядов по скалолазанию.
		Освоение комплексных знаний и умений в необходимом объеме для получения сертификата смежных специализаций (судья, подготовщик трасс)	Сдача норм по СФП. Зачетные занятия по знаниям «Правил соревнований по скалолазанию», «Требованиям к подготовке дистанции», требования к судьям. Зачет по судейской практике. Зачет по практике подготовщика трасс. Фиксация зачетов в индивидуальной карте обучающегося. Получение сертификатов от ФаиС г. Перми.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в классификационных соревнованиях и в соревнованиях других обществ и коллективов;
- выполнение разрядных требований по скалолазанию.

Ориентировочное соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки скалолаза:

Этапы подготовки	Объем средств подготовки (%)	
	ОФП	СФП
Начальный этап (1-й – 2-й г.о.), I уровень	30 - 40	60 - 70
Углубленный этап (3-й и последующие г.о.), II уровень	20 - 30	70 - 80

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ВИДЫ ПРОДУКЦИИ:

- Разработки лекций, бесед по основным темам программы;
- Разработки положений о различных видах соревнований по скалолазанию (связки, спасательные работы, боулдеринг, на скальных рельефах, на тренажерах и др.) различного уровня;
- Календарный план соревнований (утверждается на каждый год обучения);
- План тренировочных сборов;
- Разработки программ походов, выездов;
- Разработки спортивных и тематических игр;
- Разработки задач по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях;
- Переводные специальные нормативы по скалолазанию.

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

- Видео сюжеты, фильмы;
- Выписка из инструкции по технике при подготовке и проведению тренировок и соревнований;
- Сборник правил и условий проведения соревнований;
- Тесты;
- Список необходимого личного и общественного снаряжения;
- Нормативные требования по ОФП и СФП.

Для реализации программы занятия с воспитанниками должны проводиться на специально оборудованных скальных тренажерах (различного профиля со съёмными зацепками и рельефом) либо на реальном скальном рельефе с использованием специального снаряжения.

Ожидаемые результаты реализации воспитательного потенциала программы

Воспитательные результаты туристско-краеведческой деятельности учащихся распределяются по трём уровням.

1. *Результаты первого уровня (приобретение учащихся социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни; поведения в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о приятных в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.
2. *Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.
3. *Результаты третьего уровня (приобретение учащимися опыта самостоятельного социального действия):* приобретение учащимися опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности.