



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе

Е.Э Темнякова


«21» Сентября 2023

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивное ледолазание»

Группа 3 СтГ, базовый уровень

Срок реализации программы: сентябрь – май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов
по учебному плану: 216

Кол-во ч/нед: 6

Педагог:

Пшеничников П.В., тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т., заведующий центром туризма и краеведения


(подпись)

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное ледолазание», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 9 лет и старше.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

Описание рабочей программы:

В группе базового уровня основной задачей является повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, улучшение техники лазанья. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования в объединении проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Учащиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья. На этом этапе обучения формируется образ стратегий обучения и подготовки как спортсмена. Теоретические знания нужны и даются с целью выбора той или иной стратегии обучения и подготовки. Участие в соревнованиях необходимо для корректировки индивидуальной стратегии. Уровень соревнований, в которых участвуют учащиеся - город, область.

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

Цель рабочей программы – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий ледолазанием и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них. Дать детям большее количество специальной нагрузки, чтобы в должной мере развить в них выносливость, силовые, скоростные характеристики, а также подготовить их психологически и тактически.

2. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Образовательные:

1. приобретение знаний в области альпинизма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

Развивающие:

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

Воспитательные:

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

3. Ожидаемые результаты:

Образовательные:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления ледовых трасс;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения и упражнения общей физической подготовки;

- обучающийся должен знать виды специального снаряжения;
- уметь пользоваться ледовыми инструментами;
- уметь составлять план тренировочного занятия;

Развивающие:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс;
- уметь анализировать ледолазные трассы и свои действия на трассах.

Воспитательные:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

4. Контроль усвоения теоретического материала осуществляется путем проведения опроса и тестирования.

**Календарно-тематический план (КТП)
«Спортивное ледолазание», базовый уровень, гр. 3СтГ**

Номер занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
1.			2	История ледолазания в России. ОФП	Сдача контрольных нормативов	ЦТик, Перекопская 34
2.			2	Гигиена спортивной тренировки. Способы передвижения по ледодрому		ЦТик, Перекопская 34
3.			2	Упражнения на координацию и равновесие		ЦТик, Перекопская 34
4.			2	Строение и функции организма человека. Элементы на технику лазания		ЦТик, Перекопская 34
5.	3 СтГ Вторник 18:10-18:55 19:05-19:50 Четверг 18:10-18:55 19:05-19:50 Пятница 19:05-19:50 20:00-20:45		2	Виды рельефов и зацепов. Лазание с верхней страховкой		ЦТик, Перекопская 34
6.			2	Лазание с верхней страховкой		ЦТик, Перекопская 34
7.			2	Лазание с верхней страховкой		ЦТик, Перекопская 34
8.			2	ОФП. Лазание на объем. Растяжка		ЦТик, Перекопская 34
9.			2	ОФП. Лазание на выносливость. Растяжка		ЦТик, Перекопская 34
10.			2	Лазание с нижней страховкой. СФП для пальцев рук		ЦТик, Перекопская 34
11.			2	Упражнения на развитие координации, равновесия и гибкости. Растяжка		ЦТик, Перекопская 34
12.			2	Лазание на выносливость с нижней страховкой		ЦТик, Перекопская 34
13.			2	СФП. растяжка		ЦТик, Перекопская 34
14.			2	Лазание на объем		ЦТик, Перекопская 34
15.		2	Упражнения на выносливость	ЦТик, Перекопская 34		
16.		2	Подвижные игры. Эстафета	ЦТик, Перекопская 34		
17.		2	СФП. растяжка	ЦТик, Перекопская 34		
18.		2	Лазание на ледодроме с верхней страховкой	ЦТик, Перекопская 34		
19.		2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34		
20.		2	Упражнения на координацию и равновесие. ОФП	ЦТик, Перекопская 34		
21.		2	Лазание с верхней страховкой. Специальная физическая подготовка	ЦТик, Перекопская 34		
22.		2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34		
23.		2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34		
24.		2	СФП. Лазание на выносливость	ЦТик, Перекопская 34		
25.		2	ОФП. Лазание на скорость	ЦТик, Перекопская 34		
26.		2	Лазание на скорость	ЦТик, Перекопская 34		
27.		2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34		
28.		2	Лазание на выносливость	ЦТик, Перекопская 34		

29.			Лазание с верхней страховкой. Упражнения на координацию и равновесие	2	ЦТИК, Перекопская 34
30.			Упражнения на силу и выносливость	2	ЦТИК, Перекопская 34
31.			Лазание на объем	2	ЦТИК, Перекопская 34
32.			Упражнения на гибкость. Растяжка.	2	ЦТИК, Перекопская 34
33.			Лазание на объем	2	ЦТИК, Перекопская 34
34.			Лазание с верхней страховкой. Общая физическая подготовка	2	ЦТИК, Перекопская 34
35.			Боулдеринг. ОФП	2	ЦТИК, Перекопская 34
36.			Боулдеринг. СФП	2	ЦТИК, Перекопская 34
37.			ОФП. Лазание на объем	2	ЦТИК, Перекопская 34
38.			Лазание на скорость. ОФП	2	ЦТИК, Перекопская 34
39.			Упражнения на силу и выносливость	2	ЦТИК, Перекопская 34
40.			Лазание с верхней страховкой. Специальная физическая подготовка	2	ЦТИК, Перекопская 34
41.			Лазание с нижней страховкой	2	ЦТИК, Перекопская 34
42.			Лазание на объем. Упражнения на гибкость	2	ЦТИК, Перекопская 34
43.			Упражнения на силу и выносливость. Растяжка	2	ЦТИК, Перекопская 34
44.			Траверс. Лазание с нижней страховкой	2	ЦТИК, Перекопская 34
45.			Лазание на скорость. Подготовка к соревнованиям	2	ЦТИК, Перекопская 34
46.			Лазание на скорость. Скоростное, силовое ОФП	2	ЦТИК, Перекопская 34
47.			Лазание на Трудность с нижней страховкой.	2	ЦТИК, Перекопская 34
48.			Лазание на трудность с верхней страховкой	2	ЦТИК, Перекопская 34
49.			СФП	2	ЦТИК, Перекопская 34
50.			Промежуточная аттестация, сдача контрольных нормативов	2	ЦТИК, Перекопская 34
51.			Боулдеринг. ОФП	2	ЦТИК, Перекопская 34
52.			Лазание на трудность	2	ЦТИК, Перекопская 34
53.			Повторный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем	2	ЦТИК, Перекопская 34
54.			Лазание на объем.	2	ЦТИК, Перекопская 34
55.			Элементы на технику лазания Лазание с верхней страховкой.	2	ЦТИК, Перекопская 34
56.			Упражнения на гибкость	2	ЦТИК, Перекопская 34
57.			Подвижные игры. Эстафета Лазание с нижней страховкой.	2	ЦТИК, Перекопская 34
58.			Специальная физическая подготовка Техника лазания на объем	2	ЦТИК, Перекопская 34
59.			Лазание с верхней страховкой. Упражнения на выносливость	2	ЦТИК, Перекопская 34
60.			Техника лазания на объем	2	ЦТИК, Перекопская 34

61.	2	Боулдеринг. СФП	ЦТик, Перекопская 34
62.	2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34
63.	2	Упражнения на гибкость. Растяжка	ЦТик, Перекопская 34
64.	2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34
65.	2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие	ЦТик, Перекопская 34
66.	2	Боулдеринг. ОФП	ЦТик, Перекопская 34
67.	2	Общая физическая подготовка. Растяжка	ЦТик, Перекопская 34
68.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость	ЦТик, Перекопская 34
69.	2	Способы передвижения по ледодрому. Траверс	ЦТик, Перекопская 34
70.	2	СФП. Растяжка	ЦТик, Перекопская 34
71.	2	Лазание на трудность. СФП	ЦТик, Перекопская 34
72.	2	Лазание на выносливость	ЦТик, Перекопская 34
73.	2	Лазание на выносливость. СФП	ЦТик, Перекопская 34
74.	2	Боулдеринг. Упражнения на силу	ЦТик, Перекопская 34
75.	2	Лазание с верхней страховкой. Упражнения на выносливость	ЦТик, Перекопская 34
76.	2	Боулдеринг. Упражнения на координацию и равновесие	ЦТик, Перекопская 34
77.	2	Лазание на трудность	ЦТик, Перекопская 34
78.	2	Лазание на трудность	ЦТик, Перекопская 34
79.	2	Упражнения на гибкость. Растяжка	ЦТик, Перекопская 34
80.	2	Лазание с нижней страховкой. Упражнения на выносливость	ЦТик, Перекопская 34
81.	2	Лазание на объем. Упражнения на силу	ЦТик, Перекопская 34
82.	2	Лазание на скорость. СФП	ЦТик, Перекопская 34
83.	2	СФП. Лазание на выносливость	ЦТик, Перекопская 34
84.	2	Лазание на скорость. Бег	ЦТик, Перекопская 34
85.	2	Лазание на скорость	ЦТик, Перекопская 34
86.	2	Лазание на скорость. Беговые упражнения	ЦТик, Перекопская 34
87.	2	Лазание на выносливость. ОФП	ЦТик, Перекопская 34
88.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость	ЦТик, Перекопская 34
89.	2	Лазание с нижней страховкой. Упражнения на выносливость	ЦТик, Перекопская 34
90.	2	Лазание с нижней страховкой.	ЦТик, Перекопская 34
91.	2	Лазание с нижней страховкой. СФП	ЦТик, Перекопская 34
92.	2	Лазание с верхней страховкой	ЦТик, Перекопская 34
93.	2	Боулдеринг. Упражнения на координацию и равновесие	ЦТик, Перекопская 34
94.	2	Лазания на объем	ЦТик, Перекопская 34
95.	2	Лазание с нижней страховкой	ЦТик, Перекопская 34

96.			2	Буолдеринг	ЦТик, Перекопская 34
97.			2	Буолдеринг	ЦТик, Перекопская 34
98.			2	Лазание на трудность	ЦТик, Перекопская 34
99.			2	Лазание на трудность	ЦТик, Перекопская 34
100.			2	Лазание на скорость	ЦТик, Перекопская 34
101.			2	Лазание на скорость	ЦТик, Перекопская 34
102.			2	Подвижные игры. Эстафета	ЦТик, Перекопская 34
103.			2	Буолдеринг	ЦТик, Перекопская 34
104.			2	Лазание на скорость	ЦТик, Перекопская 34
105.			2	Лазание на выносливость	ЦТик, Перекопская 34
106.			2	СФП. Беговые упражнения	ЦТик, Перекопская 34
107.			2	Итоговая аттестация. Сдача контрольный нормативов	ЦТик, Перекопская 34
108.			2	Соревнования на трудность и скорость	ЦТик, Перекопская 34

Итого: 216 часов

Педагог:  Пшеничников П.В., тренер-преподаватель