




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


«23» августа 2023 г.

Скалолазание (адаптированная)

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по скалолазанию (адаптированная) физкультурно-спортивной направленности

Группа: 2 СГ, базовый уровень
Спортивная секция «Скалолазание»

Срок реализации программы: 1 сентября – 31 мая
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов
по учебному плану: 144

Кол-во часов в неделю: 4

Педагог дополнительного образования:
Солдатов А.Г., старший тренер-преподаватель

Проверил: Гайнуллин Т.Т., заведующий
центра туризма и краеведения


(подпись)

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по скалолазанию (адаптированная) физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер», предназначена для детей от 12 до 17 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 144 часа. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На базовый уровень принимаются обучающиеся с инвалидностью, ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с ментальными и интеллектуальными нарушениями), окончившие стартовый уровень программы или с соответствующей физической подготовкой.

Описание рабочей программы:

На базовом уровне основное внимание уделяется технике лазания и тактике прохождения сложных трасс. Подростки научатся самостоятельно пользоваться снаряжением, завязывать необходимые узлы, страховать напарника под контролем тренера (родителя). Познакомятся с организацией разных видов страховки. Обучение проходит по трём спортивным дисциплинам: скорость на классических трассах – цель подняться до конца трассы за минимальное время, используется верхняя страховка; трудность – прохождение сложных трасс с имитацией нижней страховки (воспитанники должны научиться самостоятельно вщелкивать страховочную веревку в оттяжки, которые расположены на протяжении всей трассы); боулдеринг – серия коротких трасс максимальной сложности, здесь очень важно разработать план прохождения трассы перед тем, как лезть её (особенность боулдеринга – отсутствие страховки, в случае срыва спортсмен падает на гимнастические маты.) Данный уровень предполагает участие в локальных, городских и региональных соревнованиях по параклаймбингу вне сетки часов. **Форма обучения** – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

2. Цель рабочей программы

Целью программы является: приобщение детей с ограниченными возможностями здоровья / инвалидностью и их родителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также социальная реабилитация посредством занятий скалолазанием.

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

Обучающие:

- развитие познавательных и творческих способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья уровня физической подготовленности, соответствующего тому, который предложен в данной программе;
- овладение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию;

Развивающие:

- формирование образа здоровой жизни у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через систематические занятия скалолазанием;
- укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- развитие у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья двигательных (кондиционных и координационных) способностей и обучение их жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Воспитательные:

- воспитание у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья уровня потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- привитие обучающимся с ограниченными возможностями здоровья основных гигиенических навыков.

4. Ожидаемые результаты:

Обучающие:

- будет сформирована познавательная мотивация и установка на продолжение образования, научатся самостоятельно находить новые линии прохождения трасс;

- достигнут более высокого уровня физической подготовленности;

- овладеют базовыми знаниями, умениями и навыками по скалолазанию, освоят некоторые элементы техники лазания и будут уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;

Развивающие:

- будут знать основные аспекты здорового образа жизни;

- приобретут навыки всестороннего гармоничного развития физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;

- благодаря регулярным занятиям у обучающихся повысится уровень кондиционных и координационных способностей.

Воспитательные:

- овладеют умением самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;

- научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- приобретут опыт социализации;

- освоят основные гигиенические навыки;

- сформируется ценностное отношение к спорту, понимание необходимости физической активности для развития личности;

- приобретут позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности.

Контроль усвоения теоретического материала на базовом уровне осуществляется путем проведения промежуточной и итоговой аттестации. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме: тестирование/ анкетирование/ опрос/показательные выступления/выполнение контрольных нормативов, педагогическое наблюдение.

Группа, дисциплина/уровень освоения/модуль: 2 СГ, базовый уровень

Объединение: спортивная секция «Скалолазание»

Период: 2023 – 2024 уч. год

№	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.	Понедельник 14:30-15:15 15:25-16:10 Среда 14:30-15:15 15:25-16:10	Мелкогрупповая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	Беседы, анкетирование/письменные, устные опрос. Педагогическое наблюдение. Тестирование.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
2.			2	Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.		Перекопская, 34, с/з, каб.22
3.			2	Личная гигиена спортсмена. Техника лазания. Дисциплина «Булдеринг».		Перекопская, 34, с/з, каб.1
4.			2	Наведение страховки и страховка напарника разными способами. Общая физическая подготовка.		Перекопская, 34, с/з, каб.22
5.			2	Личная гигиена спортсмена. Техника лазания. Дисциплина «Скорость».		Перекопская, 34, с/з, каб.1
6.			2	Узлы, используемые в скалолазании. Упражнения на координацию.		Перекопская, 34, с/з, каб.22
7.			2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Техника лазания. Дисциплина «Трудность»		Перекопская, 34, с/з, каб.1
8.			2	Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды скального рельефа, виды хватов. Общая физическая подготовка.		Перекопская, 34, с/з, каб.22
9.			2	Закаливание организма. Общая физическая подготовка.		Перекопская, 34, с/з, каб.1
10.			2	Наведение страховки и страховка напарника разными способами. Общая физическая подготовка.		Перекопская, 34, с/з, каб.22

11.			2	Самоконтроль на занятиях. Специальная физическая подготовка скалолаза.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
12.			2	Узлы, используемые в скалолазании. Техника лазания. Дисциплина «Скорость».	Перекопская, 34, с/з, каб.22
13.			2	Виды страховки в скалолазании. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
14.			2	Элементы на технику лазания. Техника лазания. Дисциплина «Трудность»	Перекопская, 34, с/з, каб.22
15.			2	Наведение страховки и страховка напарника разными способами. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
16.			2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Растяжка. Восстановительная тренировка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
17.			2	Узлы, используемые в скалолазании. Упражнения на координацию.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
18.			2	Элементы на технику лазания. Специальная физическая подготовка скалолаза.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
19.			2	Узлы, используемые в скалолазании. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
20.		Мелкогрупповая	2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость».	Перекопская, 34, с/з, каб.22
21.			2	Общая физическая подготовка. Узлы, используемые в скалолазании. Специальная физическая подготовка скалолаза.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
22.			2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	Перекопская, 34, с/з, каб.22
23.			2	Общая физическая подготовка. Элементы на технику лазания. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1

24.			2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Растяжка. Восстановительная тренировка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
25.			2	Элементы на технику лазания. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
26.			2	Тактика прохождения сложных трасс. Упражнения на координацию.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
27.			2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
28.			2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Упражнения на координацию.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
29.		Мелкогрупповая	2	Тактика прохождения сложных трасс. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
30.			2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Упражнения на координацию.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
31.			2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность». Растяжка. Восстановительная тренировка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
32.			2	Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
33.			2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
34.			2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Сдача контрольных нормативов.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
35.			2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
36.			2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Перекопская, 34, с/з, каб.22

37.	Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	Перекопская, 34, с/з, каб.1
38.	Тактика прохождения сложных трасс. Растяжка. Восстановительная тренировка.	2	Тактика прохождения сложных трасс. Растяжка. Восстановительная тренировка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
39.	Наведение страховки и страховка напарника разными способами. Общая физическая подготовка.	2	Наведение страховки и страховка напарника разными способами. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
40.	Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	Перекопская, 34, с/з, каб.22
41.	Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды скального рельефа, виды хватов. Общая физическая подготовка.	2	Снаряжение, используемое в скалолазании. Виды скального рельефа, виды хватов. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
42.	Тактика прохождения сложных трасс. Общая физическая подготовка.	2	Тактика прохождения сложных трасс. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
43.	Техника лазания. Дисциплина «Скорость».	2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость».	Перекопская, 34, с/з, каб.1
44.	Общая физическая подготовка. Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг».	2	Общая физическая подготовка. Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг».	Перекопская, 34, с/з, каб.22
45.	Растяжка. Восстановительная тренировка.	2	Растяжка. Восстановительная тренировка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
46.	Элементы на технику лазания. Общая физическая подготовка.	2	Элементы на технику лазания. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
47.	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка. Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка. Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	Перекопская, 34, с/з, каб.1
48.	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22

49.			2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1	
50.			2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22	
51.			2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Тактика прохождения сложных трасс.	Перекопская, 34, с/з, каб.1	
52.		Мелкогрупповая	2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность». Растяжка. Восстановительная тренировка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22	
53.			2	Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1	
54.			2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22	
55.			2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1	
56.			2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22	
57.			2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1	
58.			2	Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22	
59.			Мелкогрупповая	2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.1
60.				2	Упражнения на координацию. Общая физическая подготовка.	Перекопская, 34, с/з, каб.22
61.				2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность».	Перекопская, 34, с/з, каб.1

			Тактика прохождения сложных трасс.			Перекопская, 34, с/з, каб.22
62.		2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.1
63.		2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.22
64.		2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.1
65.		2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.22
66.		2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.1
67.		2	Техника лазания. Дисциплина «Скорость». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.22
68.		2	Специальная физическая подготовка скалолаза. Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.1
69.		2	Техника лазания. Дисциплина «Боулдеринг». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.22
70.		2	Техника лазания. Дисциплина «Трудность». Общая физическая подготовка.			Перекопская, 34, с/з, каб.1
71.		2	Сдача контрольных нормативов. Растяжка. Восстановительная тренировка.			Перекопская, 34, с/з, каб.1
72.		2	Участие в показательных выступлениях.			Перекопская, 34, с/з, каб.22

Итого 144 часа
 Педагог  Солдатова А.Г. тренер-преподаватель