

Описание дополнительной общеобразовательной программы «Заллинг»

1	Вид программы	Дополнительная,
2	Направленность	Туристско-краеведческая
3	Нормативная основа разработки программы	Модифицированная, составлена на основе программы «ОФП с элементами скалолазания».
4	Срок реализации	1 год, 38 часов, 1 час в неделю
5	Возраст детей	11-18 лет, имеющих опыт горной туристской подготовки
6	Дата утверждения	01.09.2014 г.
7	Цель программы	Физическая подготовка участников горных походов, общее оздоровление обучающихся, повышение физической активности, воспитание физически и нравственно здоровых людей через занятия ОФП с элементами скалолазания
8	Задачи программы	<p>Развитие устойчивого внимания; пространственной ориентации; устойчивости психики; быстрота реакции «мышечная» память; координация движений; общее физическое развитие – выполнение нормативов; психофизические качества: быстрота, ловкость (координация);</p> <p>Воспитание самодисциплины и здорового образа жизни; спортивной и общей гигиены; адекватной самооценки и веры в себя; целеустремлённости и воли к победе.</p> <p>Обучение специальной терминологии; техники выполнения специальных движений, профилактике травматизма.</p>
9э	Ожидаемый результат, Система оценивания результатов обучения	<p>После обучения у детей будет:</p> <p>Развито</p> <ul style="list-style-type: none"> - устойчивое внимание; - пространственная ориентация и координация движений; - устойчивость психики; - общее физическое развитие; - специальные физические данные по скалолазанию; - психофизические качества: быстрота, выносливость, ловкость (координация); <p>Воспитано</p> <ul style="list-style-type: none"> - самодисциплина и здоровый образ жизни; - спортивная и общая гигиена; - адекватная самооценка; - целеустремлённость и воля к победе. <p>Будут знать</p> <ul style="list-style-type: none"> – специальную терминологию и историю развития скалолазания; – технику выполнения специальных движений, эргономичность движений; – правила соревнований; <p>и уметь (владеть)</p>

		<ul style="list-style-type: none">- физической подготовленностью для выполнения необходимых нормативов, соответствующих категории туристского похода, в который они собираются- техникой правильного дыхания;- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.- навыками соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания. <p>Результаты обучения отслеживаются с помощью педагогического наблюдения, ведения карты Индивидуального Физкультурного Развития (ИФР) и достижений в соревнованиях.</p> <p>Формой подведения итогов реализации программы является зачёты по ОФП и проведение соревнований (внутренних).</p>
--	--	---