

Описание дополнительной общеобразовательной программы
«ОФП с элементами скалолазания»

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Вид программы | Дополнительная, углубленная Туристско-краеведческая |
| 2 | Нормативная основа разработки программы | Является модифицированной программой на основе программ: типовая программа «ОФП» и «Скалолазание» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по ФК и спорту от 19.06.06 г., Федотенкова А.Г. «Юные скалолазы» и примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (2006 год). |
| 3 | Срок реализации | 2 год, 76 часов, 2 часа в неделю |
| 4 | Возраст детей | 6-18 лет, имеющих опыт туристской подготовки |
| 5 | Дата утверждения | 01.09.2014 г. |
| 6 | Цель программы | общее оздоровление обучающихся, повышение физической активности, воспитание физически и нравственно здоровых людей через занятия ОФП с элементами скалолазания. |
| 7 | Задачи программы | <p>Развитие устойчивого внимания; пространственной ориентации; устойчивости психики; быстрота реакции «мышечная» память; координация движений; общее физическое развитие; 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; истории развития скалолазания; техники выполнения специальных движений, эргономичности движений; основам анатомии и физиологии человека, физиологическим основам специальных движений; профилактике травматизма, оказанию доврачебной помощи; знакомство с правилами соревнований. Обучение технике правильного дыхания; способам (техниками) передвижения по скальному рельефу и основам техники страховки и само страховки; соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания;</p> |
| 8 | Ожидаемый результат, Система оценивания результатов обучения | Развито устойчивое внимание; |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>пространственная ориентация и координация движений; устойчивость психики; общее физическое развитие; специальные физические данные по скалолазанию; психофизические качества: быстрота, выносливость, ловкость (координация);</p> <p>Воспитано самодисциплина и здоровый образ жизни; спортивная и общая гигиена; адекватная самооценка; целеустремлённость и воля к победе.</p> <p>Будут знать специальную терминологию и историю развития скалолазания; технику выполнения специальных движений, эргономичность движений; основы анатомии и физиологии человека, физиологические основы специальных движений; профилактика травматизма, оказание доврачебной помощи; правила соревнований; начальную туристскую подготовку;</p> <p>и уметь (владеть) техникой правильного дыхания; способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки. навыками туристской деятельности, соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.</p> <p>Результаты обучения отслеживаются с помощью педагогического наблюдения, ведения карты ИФР и достижений в соревнованиях.</p> |
|--|--|---|