Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
протокол № 1 от 28.08.2019 г.	протокол № 1 29.08.2019г.	приказ № 352-о от 03.09.2019 г.
заседания ШМО	заседания НМС	
Руководитель ШМО_____Нероева С.В.	Председатель НМС_____ Губогло З.И.	Директор школы_____ Сивицкая Е.А.

Рабочая программа платных дополнительных образовательных услуг «Скалодром»

Педагогический работник: Суетин Виктор Викторович

Группа: взрослая

Срок реализации: 1год

Разработана на основе: Учебно-методического пособия «Теория и методика тренировки в горных видах спорта»
Автор: Ю. В. Байковский 2015г. Издательство: ТВТ Дивизион

Салехард
2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основы туризма включают в себя скалолазание. Скалолазание является одним из молодых видов спорта в нашей стране, но с каждым годом оно получает все большее признание. Появившись 50 лет назад, этот увлекательный, зрелищно красивый вид спорта популярен во многих странах мира.

Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Но это сложный вид спорта, и он предполагает не просто запланированные испытания воли и выносливости, скалолаз сталкивается с целой системой меняющихся ситуаций и победителем выходит тот, кто сможет трудностям и опасностям скал и гор противопоставить не только физическую силу, но и свой интеллект.

Красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены, являются важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием. Скалолазание также способствует эстетическому и нравственному воспитанию.

Актуальность разработки данной программы связана с тем, что программы по подготовке скалолазов нет.

Основной целью занятий скалолазанием является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности вовлечение в систематические занятия скалолазанием,

- укрепление здоровья,
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья,
- воспитание моральных и волевых качеств,
- привитие основных гигиенических навыков,
- формирование экологической культуры,
- подготовка из числа занимающихся в группе спортсменов-разрядников, физкультурного актива, тренеров-общественников и судей по скалолазанию.

К занятиям по данной программе допускаются взрослые, отнесённые к основной медицинской группе. Медицинское обследование проводится не реже одного раза в полгода.

Описание места предмета

Занятия проводятся два раза в неделю по 1часу, в год 68часов

Планируемые результаты освоения предмета

Наличие теоретических знаний по рекомендуемой программе.
Устойчивое владение техническими приёмами лазания.
Высокий уровень тактической и психологической подготовки.

Содержание рабочей программы

Техника безопасности на занятиях
Краткие сведения о спортивном скалолазании
Работа с верёвкой, страховочной системой и другим снаряжением
Способы страховки
Способы передвижения по скальному рельефу
Тактическая подготовка
Гигиена на занятиях спортивным туризмом

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании.	1
2	Обращение с альпинистской верёвкой, страховочной системой и другим снаряжением.	14
3	Способы передвижения по скальному рельефу	32
4	Техника безопасности на тренировках . Способы и средства страховки.	3
5	Гигиена спортивной тренировки.	3
6	Тактическая подготовка.	15
	Итого:	68

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях. Способы и средства страховки. Гигиена спортивной тренировки.	4	11.09 13.09 18.09 20.09	

2.	Обращение с альпинистской верёвкой, страховочной системой и другим снаряжением.	14	02.10; 04.10; 09.10; 11.10 16.11;18.11 30.10; 01.11 06.11; 08.11 13.11; 15.11 20.11; 22.11	
3.	Способы передвижения по скальному рельефу	35	27.11; 29.11;04.12; 06.12 11.12; 13.12;18.12; 20.12 25.12; 27.12;15.01; 17.01 22.01; 24.01; 29.01; 31.01 05.02; 07.02;12.02; 14.02 19.02; 21.02; 26.02; 28.02 04.03; 06.03; 11.03; 13.03 18.03; 20.03; 25.03; 27.03 01.04; 03.04,08.04;	
4.	Тактическая подготовка.	15	10.04; 15.04; 17.04; 22.04 24.04; 29.04; 30.04; 06.05 08.05; 13.05; 15.05; 20.05 22.05; 27.05; 29.05	