

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7»

650501, Кемерово, ул. Пролетарская, 10 тел., тел. 78-07-21 e-mail: school7@list.ru

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 30.08.2019г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 7»
А.В.Лямина
Приказ № 145 от 30.08.2019г.



**АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
скалодром “ На вершине”**

Разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах подготовки, содержит типовые тренировочные занятия. Общее количество часов по программе в год составляет 10 часов.

Программа направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитанию волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организации и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- физическое развитие детей через занятия скалолазанием;
- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости; ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие; выполнение контрольных нормативов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким.