

Описание

Дополнительной предпрофессиональной программы по альпинизму
срок реализации 4 года.

МБОУ ДО СДЮСШОР горных видов спорта г. Екатеринбурга

Альпинизм как вид спорта. Альпинизм - восхождение на горные вершины. В 1786 году врач М.Паккар и собиратель кристаллов Ж.Бальма совершили восхождение на Монблан 4810м (Альпы). Эту дату принято считать началом мирового альпинизма. В современном мире альпинизма стала столь многогранной формой человеческой деятельности, что он не ограничивается только восхождениями на вершины. В соответствии с реестром видов спорта современный альпинизм подразделяется на следующие дисциплины: собственно горное восхождение (высотный, высотно-технический, технический и другие классы), скальный класс, ледолазание, ски-альпинизм, скайраннинг. Скальный класс - это соревнования команд, состоящих из двух человек, на скальном рельефе небольшой протяженности. Привлекательной особенностью данной дисциплины является то, что найти скальные массивы для проведения соревнований можно не только в горах, но и во многих равнинных районах России. Кроме того, можно проводить соревнования и на искусственном рельефе, т.е в залах на скалодромах. Этот вид очень близок к скалолазанию. Ледолазание - молодой вид спорта, насчитывающий около 25 лет. По существу аналогичен скалолазанию. Для лазания на скорость используется ледовый рельеф, лазание на трудность проводится на скалодроме с включением отдельных ледовых элементов. Ски-альпинизм - это подъем и спуск по подготовленной горной трассе на горных лыжах. Скайраннинг - скоростные забеги на вершины по простым маршрутам.

Учитывая природные особенности и спортивную инфраструктуру Среднего Урала в спортивных школах нашего региона целесообразно развивать три дисциплины: ледолазание, скальный класс и собственно восхождения, на которых в полной мере можно применить все знания, умения и навыки, приобретенные в двух первых дисциплинах.

В соответствии с этим данная программа подготовки альпинистов на этапе НП, УТ-1,2 направлена освоение основ скалолазания (скальный класс) и ледолазания как базовых дисциплин альпинизма.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий альпинизмом.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

