

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание»

Тренировочное занятие по программе «Скалолазание» организуется в соответствии с традиционной трёхчастной структурой (подготовительная, основная и заключительная части), каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью является необходимость одновременного развития технических навыков лазания и страховки, специальных физических качеств и культуры безопасного поведения на скалодроме.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть начинается с построения группы и организационных указаний. Тренер-преподаватель формулирует цели и задачи конкретного занятия, кратко сообщает содержание предстоящей работы и ключевые технические моменты, осуществляет визуальный контроль за состоянием снаряжения и экипировки обучающихся, уточняет самочувствие и готовность занимающихся к выполнению нагрузки.

Функциональная подготовка организма включает комплекс общеразвивающих упражнений для активации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, суставную разминку с акцентом на плечевые, локтевые, лучезапястные, тазобедренные и голеностопные суставы, упражнения на мягкое растягивание основных мышечных групп (предплечий, плечевого пояса, спины, ног).

Завершается подготовительная часть специальной разминкой, направленной на лёгкое лазание по простым маршрутам или по гимнастической стенке, имитационные упражнения (работа ног по воображаемым зацепкам, перехваты на невысокой высоте) и разогрев кистей и пальцев (упражнения с мячами, эспандерами).

2. Основная часть занятия. Основная часть посвящена решению ключевых задач программы изучению и совершенствованию техники лазания и страховки, развитию специальных физических качеств (силы, выносливости, координации), формированию тактических и психологических компетенций.

На начальных этапах подготовки акцент делается на формирование правильной техники базовых двигательных действий (постановка ног, работа корпусом, сохранение баланса), освоение техники страховки и самостраховки, обучение правилам безопасного поведения на скалодроме.

Методика построена по принципу «от простого к сложному»: отработке изолированных элементов на лёгких маршрутах с последующим объединением в более сложные комбинации и целостные маршруты.

На последующих этапах основной частью занятия становятся лазание по маршрутам различной категории сложности в дисциплинах «трудность», «боулдеринг», «скорость» (при наличии соответствующей инфраструктуры), выполнение специальных упражнений на развитие силы хвата, силовой выносливости и координации, моделирование соревновательных ситуаций (ограничение времени, выполнение заданий по попыткам, имитация стартовых условий).

Тренер-преподаватель осуществляет индивидуальную коррекцию техники, объяснение приёмов экономии сил и выбора тактики, контроль за соблюдением требований безопасности на всех этапах занятия.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть направлена на:

- постепенное снижение физического и эмоционального напряжения;
- ускорение процессов восстановления после нагрузки;
- закрепление учебного материала через краткий анализ проделанной работы.

Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, активно участвовавших в работе (предплечий, плечевого пояса, спины, ягодичных мышц, мышц ног), упражнения на расслабление и нормализацию дыхания.

Тренер-преподаватель подводит итоги занятия, оценивает степень достижения поставленных задач, отмечает технические и тактические успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления в последующих тренировках, акцентирует внимание на соблюдении правил безопасности, анализирует ситуации, требующие корректировки поведения.

Все рекомендуемые комплексы подобраны таким образом, чтобы их можно было выполнять самостоятельно, без использования специализированного оборудования, в условиях общежития или домашней обстановки.

Организованный уход из зала (уборка и проверка снаряжения, приведение в порядок тренировочного пространства, прощальное построение и краткий инструктаж по технике безопасности до следующего занятия) завершает тренировочное занятие и формирует у обучающихся культуру ответственного отношения к тренировочному процессу и материально-технической базе.