

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание»

Тренировочное занятие по программе «Скалолазание» организуется в соответствии с традиционной трехчастной 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.

- подготовительная часть занятия 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 легкое 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). Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий, концентрацией внимания и созданием рабочего эмоционального фона.

- основная часть занятия 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 само страховки, обучение правилам безопасного поведения на скалодроме. Методика построена по принципу «от простого к сложному»: отработке изолированных элементов на легких 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 приемов экономии сил и выбора тактики, контроль за соблюдением требований безопасности на всех этапах занятия. Движение идет от базовых концепций к их углублению и усложнению с учетом подготовленности группы.

- заключительная часть занятия 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.

Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых комплексы на гибкость, упражнения на силу хвата, работа над индивидуальными техническими ошибками. 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.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

