**План-конспект открытого занятия**

**по скалолазанию**

**На тему «СФП для развития скоростных способностей юных скалолазов»**

Разработал: Топтун Виктория Николаевна

Слушатель курсов профессиональной переподготовки

[**«Педагогика дополнительного образования детей и взрослых»**](https://infourok.ru/kursy/117.html)

**Проверил: Никитченко Татьяна Викторовна**

Владивосток, 2019

**Тема занятия: «СФП для развития скоростных способностей юных скалолазов»**

**Дата проведения:** 25 декабря 2018 г.

**Состав учебной группы**: 12 человек - 9 мальчиков и 3 девочки 7-12 лет.

**Цель занятия:** развитие скоростных способностей юных скалолазов.

**Задачи:**

- развитие техники скоростного прохождения трасс;

- совершенствование технических приемов и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях по скалолазанию;

- развитие скоростных способностей, ловкости, координации;

- воспитание упорства, трудолюбия, умения ставить и добиваться поставленных целей.

**Форма учебного занятия**: практическое занятие

**Форма организации работы:** индивидуально-групповая.

**Материально-техническое оснащение:** специальное снаряжение для занятий скалолазанием - веревки, карабины, спусковое устройство «восьмерка», секундомеры.

**Ход занятия.**

Подготовительный этап.

1) Объяснение темы занятия. Постановка цели и задач.

2) Разминка общая (5 минут)

- легкий бег по залу (3 – 4 круга);

- бег с ускорением (1 круг);

- суставная гимнастика: махи руками/ногами, выпады вперед/в стороны, наклоны вперед/ в стороны, выпрыгивания, быстрые отжимания.

2) Разминка специальная (5 минут)

- лазание траверсом;

- лазание короткой сложной трассы – «хитрушки».

Основной этап

- развитие техники скоростного лазания

- предстартовая подготовка к соревнованиям

1) упражнения на реакцию (5 минут) (для успешного выступления на соревнованиях по скалолазанию спортсмену очень важна быстрота реакции. Спортсмен перед стартом должен быть сосредоточен и готов стартовать по звуковому сигналу)

- имитация старта

\*По звуковому сигналу спортсмен делает выпрыгивание из положения низкого старта (5-6 повторов);

\*По звуковому сигналу спортсмен должен стартовать – сделать из стартового положения первое движение на следующие зацепы по трассе (5-6 повторов)

2) упражнения на развитие взрывной силы (10 минут) (Взрывная сила – это способность прилагать максимальное усилие за минимальный отрезок времени. Данные упражнения необходимы для специальной физической подготовки учащихся, используются для подготовки учащихся для успешного выступления на соревнованиях по скоростному лазанию)

\*Выпрыгивания из исходных положений до специально обозначенных зацепов вверх/вправо/влево;

\* Динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз;

\* Тоже, но во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах необходимо, сделать хлопок в ладоши.

3) упражнения на развитие техники скоростного лазания (10 минут) (Данные упражнения с использованием соревновательного метода весьма эффективны, поскольку учащимся различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия)

\* Скоростные забеги в режиме квалификации, дисциплина – скорость;

\* Скоростные забеги в режиме финального раунда – парные гонки

Заключительный этап

- подведение итогов занятия; создание положительного эмоционального фона занятия

1) Упражнения на растяжку. Необходимы для развития гибкости, которая помогает скалолазам выполнять различные движения на трассе с большей амплитудой действия, а также способствует уменьшению риска возникновения как-либо травм во время занятия скалолазанием.

\* растяжка мышц внутренний стороны бедра и подколенных связок («бабочка», поперечный и продольный шпагат)

\* растяжка мышц спины и ягодичной мышцы («складочка» вперед)

\* растяжка мышц плечевого пояса

**Подведение итогов занятия.**

Необходимо для акцентирования положительных моментов на занятии для каждого учащегося, у кого улучшилось выполнение, как отдельных элементов скоростного лазания, так и полного прохождения скоростной трассы.

**Список использованной литературы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1.Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.  2.Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 1978.-70с. |

3.Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.-255с.

**Приложение 3**

**Самоанализ занятия.**

**1.Общие сведения:**

В группе 13 человек, 9 мальчиков и 3 девочки, 7 - 12 лет, 2 год обучения, *ожидаемые результаты:* развитие скоростных способностей, ловкости, координации;

• *характеристика оборудования учебного занятия*: специальное снаряжение для занятий скалолазанием - веревки, карабины, спусковое устройство «восьмерка», секундомеры.

**2. Тема учебного занятия:** развитие техники скоростного лазания. Степень сложности – средняя.

**3**. **Цель учебного занятия в образовательном, воспитательном и развивающем аспектах:** развитие скоростных способностей юных скалолазов.

**4. Содержание учебного занятия:** содержания соответствует цели занятия, развивает скоростные способности детей, создаются условия для развития устойчивого интереса к занятиям, создание положительного эмоционального фона занятия.

**5. Тип учебного занятия:** обучающий, закрепляющий.

**6. Структура учебного занятия**:

*• этапы учебного занятия:* постановка задачи, практическая работа, итог занятия. Благодаря такой структуре занятия обеспечивается его целостность.

**7. Методы обучения:** применяемые методы соответствуют цели занятия, данные методы эффективны в развитии спортивной выносливости и скоростных качеств детей.

**8. Система работы педагога:** умение организовать работу детей; управление группой; определение объема учебного материала для обучающихся; поведение педагога на занятии (эмоциональность, дружелюбность), положительная роль педагога в создании микроклимата на занятии.

**9.Система работы учащихся**: Необходимо для акцентирования положительных моментов на занятии для каждого учащегося, у кого улучшилось выполнение, как отдельных элементов скоростного лазания, так и полного прохождения скоростной трассы.

10. **Общие результаты учебного занятия**: запланированный объем выполнен полностью; высокая степень реализации цели занятия; высокая общая оценка результатов и эффективности занятия; рекомендации по улучшению качества учебного занятия – побольше предоставлять практических заданий.