МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Педагог дополнительного образования МАУ до «ВГ ДДТ» Щеглеватых Т.Н.

«Отработка техники лазания на скорость»

Место проведения: Спортивный зал Каплунова 7

Дата проведения: 20 сентября 2019 г.

Продолжительность занятия: 3 часа

Учащиеся: воспитанники 4 года обучения

Оборудование и инвентарь: специальное снаряжение для занятий скалолазанием: веревки, карабины, спусковое устройство «восьмерка», секундомеры, турник.

Тема: «Отработка техники лазания на скорость»

Цель: «Повторение базовых технических элементов».

Задачи:

Обучающая: повторение и закрепление основных технических элементов.

Развивающая: получение соревновательного опыта и судейской практики.

Воспитывающая: воспитание чувства ответственности за свои действия в парной работе.

Занятие состоит из трех частей:

1 - подготовительная (60 минут);

2 – основная (1час 30 минут);

3 - заключительная (30 минут).

Ход занятия.

**1 Подготовительная часть:**

1. Бег со специальными упражнениями.
2. Разминка
3. Растяжка

Развитие специальных силовых качеств

СФП

Лазание разминочное – траверс

Амплитуда движения, стабилизация и контроль - вот три вещи, которые наиболее важны во время лазания. Несмотря на расположение и размер зацеп, угол наклона, существуют факторы, которые заставляют использовать определённые зацепы в наилучшей последовательности, определяя перечисленные выше моменты.

Движение траверсом развивает тонкую координацию, обостряет чувство опоры при лазании на трении и равновесии, а также укрепляет пальцы рук без большой общей нагрузки на организм (отсутствует работа по перемещению веса тела вверх).

Возможность лазать траверсом в непосредственной близости от земли позволяет проводить занятия без верхней страховки, что значительно расширяет возможность совершенствования техники.

Траверсы - один из лучших путей тренировки техники и силы. Нагружаться в разумных пределах. Время траверса должно быть в пределах 10-30 минут. Во время траверса очень важно постоянно концентрироваться на постановке ног.

Нагружать каждую ногу по максимуму. Только тогда можно находиться на скале долгое время.

Сохранять нагрузку на ноги при переходах. Двигаться без висов на руках. Отдыхать на траверсе. Двигаться, как можно быстрее по маленьким зацепам. Если устал, более тщательно следите за постановкой ноги, и больше отдыхать на больших зацепах. Многие "забившись", начинают больше времени уделять поиску хороших зацеп. Постановка ног ухудшается и они устают ещё сильнее. Ни в коем случае не спрыгивать с траверса, если совершенно "устали". Здесь, как раз наступило время для психологической тренировки. Не смотря на физический дискомфорт, надо стараться идти дальше, крепитесь - этим вы готовите себя к более сложным маршрутам!

Траверсы - один из лучших путей тренировки техники и силы.

**2 Основная часть:**

Распределение воспитанников на группы по уровням лазания:

Для лазание на скорость – парные гонки на малоизвестных трассах.

Повторение базовых элементов и движений и отработка новых технических приёмов.По команде тренера, который отслеживает время каждого спортсмена.

Следить за страховкой, правильностью выполнения старта, техники лазания, финиширования. Круговая тренировка: Спортсмены по очередности совершают подход. Каждый первый участник в круге, по окончании кругового подхода, становиться на страховку. Каждый спортсмен совершает круговой подход дважды. Таким образом, по окончании работы на трассе №1, каждый участник совершает два двойных подъема, после чего спортсмены переходят на трассу №2, по которой осуществляется работа, аналогичная работе на трассе №1. Время отсекается по завершению второго подъема.

Круговое лазание позволит, в большей степени, приобрести необходимый соревновательный опыт (т.к. отслеживается время каждого), совершенствовать технику лазания.

Двойное повторение в одном подходе, способствует развитию как скоростно-силовых качеств, так и выносливости, а так же поможет в морально-этическом воспитании и психологической устойчивости.

1. Приобретение соревновательного опыта;

2. Способствовать развитию скоростно-силовой выносливости в лазание на скорость;

3.-Воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению, психологическому напряжению);

- Морально – этическое воспитание (дисциплинированность, коллективизм и уважение к товарищу);

1. **Заключительная часть:**

Общая специальная подготовка.

Заминка – прохождение траверсом, офп.

Выносливость – комплексное качество, большинство составляющих ее компонентов являются общими для всех проявлений в различных дисциплинах.

При этом долевое соотношение различных компонентов между собой и составляет специфику выносливости в каждой дисциплине.

Таким образом, специальная выносливость для каждой дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие ее специфичность в конкретном виде деятельности.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиям конкретного вида деятельности

Лазание происходит с различной интенсивностью, и в зависимости от продолжительности и скорости прохождения трассы механизмы утомления будут различны. Ребятам приходится преодолевать комплексное утомление: физическое, умственное, сенсорное (нагрузка на органы чувств), эмоциональное.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач педагога. Высокий профессионализм тренера – преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Общепризнанным считается положение о том, что личность познает себя и свои возможности, развивается и формируется в процессе деятельности, вступая в многообразные отношения с другими людьми. Таким образом, во время учебно-тренировочного занятия, были решены основные задачи учебно-тренировочного занятия. Двойные скоростные подъемы помогают наиболее эффективно развить скоростно-силовую выносливость. Кроме того, на индивидуальном уровне, проверялось состояние каждого ребенка. Как организм влияет на физические нагрузки.

Подведение итогов.

Разбор ошибок.