Календарно - тематическое планирование

объединения по интересам «ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **недели** | **Тема** | **Содержание материала** | **Количество****часов** |
| СЕНТЯБРь | 1 | Теория/Краткий обзор развития скалолазания в мире и Беларуси Практика/Общая физическая подготовка | Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического воспитания. История возникновения и развития скалолазания. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты Мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.Разминка | 2 |
| Теория/Правила поведения и техники безопасности на занятияхПрактика/Общая физическая подготовка | Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скальном тренажере. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках.Игры и упражнения для пояса верхних конечностей | 2 |
| 2 | Теория/Скалолазное снаряжение, одежда и обувьПрактика/Общая физическая подготовка | Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Упражнения для пояса нижних конечностей | 2 |
| Теория/Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменовПрактика/Общая физическая подготовка | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.Упражнения для пояса нижних конечностей | 2 |
|  34 | Теория/Краткая характеристика техники лазания. Практика/техническая подготовка | Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом.Спуск. Способы спуска. | 2 |
| Теория/Психологическая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.Упражнения для туловища в различных исходных положениях | 2 |
| Теория/Техническая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Техника – основа спортивного мастерства. Основы техничного лазания на искусственном и естественном рельефе. Элементы (фазы) техники выполнения упражнений.Упражнения для туловища в различных исходных положениях | 2 |
|  Практика/Техническая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Техника лазания траверса. Выполнение «выката», «дотягивания», смена рук и ног на различных зацепках. Упражнения для ног | 2 |
| ОКТЯБРь | 1 | Практика/Техническая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Влияние техники на результат. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.Упражнения для ног | 2 |
| Специальная физическая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений, скоростная выносливость, статическая выносливость. Значение специальной физической подготовки. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, равновесия и ориентировки в пространстве | 2 |
| 2 | Тактическая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Тактика спортсмена – его поведение в процессе лазания и соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе учебного занятия и спортивной тренировки. Основные тактические положения. Взаимосвязь техники и тактики Упражнгения на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, равновесия и ориентировки в пространстве | 2 |
| Теория/Соревнования по скалолазанию. Правила участия в соревнованияхПрактика/Общая физическая подготовка | Виды соревнований (лазание на сложность, лазание на скорость, боулдеринг). Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Правила старта и финиша, бонус. Права и обязанности участников соревнований.Упражнения с сопротивлением | 2 |
| 3 | Практика/Техническая подготовкаПрактика/Специальная физическая подготовка | Лазание «крестом». Правильная постановка ног на различном рельефе.Упражнения на развитие скоростных качеств:Бег на короткие (30, 60, 100 м) дистанции, бег с внезапной сменой направления; бег с ускорением по сигналу. Выпрыгивания вверх с опорной ноги и двух рук на шведской лестнице. | 2 |
| Практика/Общая физическая подготовкаПрактика/Тактическая подготовка | Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.Тактика преодоления различных сложных участков маршрута | 2 |
| 4 | Практика/Тактическая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Тактика лазания на скорость. Тактика распределения усилий при прохождении болдеринговых коротких трасс и длинных маршрутов.Упражнения с предметами | 2 |
| Участие в соревнованиях | Соревнования по боулдеригу | 4 |
| НОЯБРь | 1 | Практика/Специальная физическая подготовка | Скоростное ведение мяча (баскетбольного, волейбольного) одной рукой; быстрые передачи мяча. Прыжки на скакалке за 10-15 сек, с двумя и тремя оборотами за один подскок; прыжки в длину с места или с разбега; прыжки с высоким подниманием колен к груди. | 2 |
| Практика/Техническая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Выполнение разнообразных хватов.Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую; подпрыгивания с двойных оборотом скакалки; прыжки со скакалкой, двигаясь прямо и по кругу | 2 |
| 2 | Практика/Общая физическая подготовка | Упражнения с набивным мячом: мяч в руках - сгибание и разгибание рук, круговые движения руками и туловищем; перебрасывания мяча стоя в парах и кругу из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя) разными способами – толчком от грудей, от плеча одной рукой, бросок двумя руками через голову, между ног; соревнования на дальность броска одной и двумя руками, эстафеты с мячами | 2 |
| Выполнение контрольных нормативов | Тесты по физической подготовленности учащихся | 2 |
| 3 | Практика/Специальная физическая подготовка | Скоростные отжимания за интервал времени). Скоростной подъем по шведской лестнице. Прыжки на стенку | 2 |
| Практика/Техническая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Техника лазания на нависанииУпражнгения на развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, равновесия и ориентировки в пространстве | 2 |
| 4 | Практика/Специальная физическая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Упражнения для воспитания ловкости: Жонглирование теннисными мячами или другими небольшими предметами.Статические удержания поднятых ног (вперед, в стороны) для развития активной гибкости | 2 |
| ДЕКАБРь | 1 | Практика/Специальная физическая подготовка | Смена ног прыжками на зацепе. Запрыгивания на планку кампусборда или активный зацеп за интервал времени | 2 |
| Практика/Техническая подготовкаПрактика/Общая физическая подготовка | Техника преодоления карнизов, выступающего рельефа Упражнения на гимнастической лестнице, направленные на увеличение подвижности в суставах; пружинистые покачивания в положении выпада. | 2 |
| 2 | Практика/Общая физическая подготовкаПрактика/Техническая подготовка | Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп предплечья и пальцев рук. Упражнения на кампусборде и на зацепках | 2 |
| Практика/Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития равновесия: ходьба по ограниченной поверхности, ходьба с закрытыми глазами, стойки на одной и двух ногах с закрытыми глазами | 2 |
| Практика/Общая физическая подготовкаПрактика/Техническая подготовка | Висы на зацепах или планках на одной и двух руках с дозированным отдыхомТехника преодоления карнизов, выступающего рельефа | 2 |
| 3 |  Практика/Общая физическая подготовкаПрактика/Техническая подготовка | Упражнения для развития гибкости:Маховые движения ногами в разных плоскостях, маховые и круговые движения руками с максимальной амплитудой. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений.«Мост» и «Кувырок» из стойки на рукахТехника лазания по углам. | 2 |
| Практика/Общая физическая подготовкаПрактика/Техническая подготовка | Шпагаты и полушпагатыТехника лазания по углам | 2 |
| 4 | Практика/Техническая подготовка | Лазание по длинным трассам средней трудности с короткими паузами для отдыха, по простым трассам с фиксацией разных положений тела, скоростное лазание в соревновательном режиме с дозированным отдыхом | 2 |
| Участие в соревнованиях | Соревнования по боулдеригу | 4 |