



## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів		ОПП	Вибіркова	
5,0	6,0			
Загальна кількість годин		Фізична культура і спорт		
150	180			
Модулів –1		Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки	
Змістовних модулів –1			4	2
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – реферат			Семестр	
			86	46
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6		Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції	
			12	12
			Практичні	
			60	60
			Самостійна робота	
			78	108
			Вид контролю	
			залік	залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 1/2.

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Скелелазіння» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Скелелазіння» є методика організації та проведення занять та змагань зі скелелазіння.

Міждисциплінарні зв'язки: організація і методика туризму, біомеханіка і основи спортивної метрології, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика викладання обраного виду спорту, практикум зі спортивної акробатики, організація спортивно-масової роботи, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітнього компоненту виробничої практики за профілем майбутньої роботи.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модулю:

1. Організація і методика занять зі скелелазіння.

**Метою дисципліни є:** вивчення основ техніко-тактичної діяльності спортсменів у скелелазінні, отримання необхідних знання з методики навчання і тренування юних спортсменів та набуття досвіду організаційно-методичної роботи.

**Завдання дисципліни:**

- ознайомити з історією розвитку скелелазіння в Україні та світі;
- сформулювати чітке уявлення про особливості та специфіку скелелазіння;
- сформулювати уміння та навички використання засобів скелелазіння для організаційної, навчальної та виховної роботи з дітьми, молоддю та іншими верстами населення;
- оволодіння основами техніки і тактики зі скелелазіння;
- ознайомити з організацією та проведенням спортивних змагань з скелелазіння;
- розкрити структуру і побудову тренувального заняття зі скелелазіння;
- вивчити основи відбору до занять скелелазінням.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- правила техніки безпеки під час проведення занять та змагань з скелелазіння;
- класифікацію видів скелелазіння та їх специфічні відмінності;
- основи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- техніко-тактичну підготовку скелелазів;
- особливості організації і методи проведення занять зі скелелазіння;
- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі скелелазіння;
- правила змагань у різних дисциплінах зі скелелазіння;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з скелелазіння.

**вміти:**

- організувати і проводити заняття зі скелелазіння;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму;
- користуватися страхувальним спорядженням;
- надати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- організувати та проводити змагання зі скелелазіння;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом.

**Програмні компетентності:**

**Загальні компетентності (ЗК):**

- здатність працювати в команді;
- навички міжособистісної взаємодії.

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС):**

- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;
- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни**

**Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр»**

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2			
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	8	8	8
Лаб. роботи									
Сам. робота	9	9	9	9	9	9	8	8	8
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю									к

**4. Лекції**

**Тема 1.1. Історія розвитку скелелазіння в Україні та світі.**

Зміст теми: Скелелазіння як спортивно-оздоровчий тренд сучасності та олімпійський вид спорту. Історія та сучасний стан скелелазіння в Україні, тенденції розвитку світового скелелазіння. Міжнародна федерація скелелазіння.

Література: [1; 3; 5; 6; 9-11]

### **Тема 1.2. Фізична підготовка скелелаза.**

Зміст теми: Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в скелелазінні, розвиток фізичних якостей скелелазів: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність.

Література: [1; 5-8]

### **Тема 1.3. Основи техніки скелелазіння.**

Зміст теми: використання рук і ніг (техніка краблення, долання рейки та техніка тиснення ніг), блокування (фіксації тіла на високій позиції без зайвого зусилля), захоплення та тримання хватів, балансування тіла, спуск, абселінг.

Література: [1; 2; 4; 7; 8]

### **Тема 1.4. Психологічна підготовка скелелазів.**

Зміст теми: Особливості мотиваційної сфери скелелаза, темперамент і захопленість екстремальними видами спорту, психологічна готовність скелелаза. видами спорту).

Література: [1; 2; 4; 7; 8]

### **Тема 1.5. Правила техніки безпеки. Техніка страховки.**

Зміст теми: Визначення та терміни страховки у скелелазінні. Правила техніки безпеки під час перебування на скельному секторі. Правила техніки безпеки при лазінні з верхнім страхуванням. Правила техніки безпеки при лазні з нижньою страховкою.

Література [3; 5].

### **Тема 1.6. Спортивне екіпірування та спорядження для скелелазіння.**

Зміст теми: Страхувальне спорядження, блок-ролики, карабіни та відтяжки, скельне спорядження, екіпірування спортсмена (скальніки, шолом, магнезія).

Література [11; 15].

## **5. Практичні заняття**

*Мета* проведення практичних занять – є формування системи фундаментальних знань (систематизація та закріплення теоретичних знань, одержаних на лекціях) та оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни, які визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання.

Внаслідок практичних занять здобувачі вищої освіти повинні *знати*:

- правила техніки безпеки під час проведення занять та змагань з скелелазіння;
- класифікацію видів скелелазіння та їх специфічні відмінності;
- основи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- техніко-тактичну підготовку скелелазів;
- особливості організації і методи проведення занять зі скелелазіння;

- вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі скелелазіння;
- правила змагань у різних дисциплінах зі скелелазіння;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на заняттях з баскетболу.

*вміти:*

- організовувати і проводити заняття зі скелелазіння;
- планувати і проводити заходи щодо профілактики травматизму;
- користуватися страхувальним спорядженням;
- надати першу медичну допомогу при різних видах травм;
- організовувати та проводити змагання зі скелелазіння;
- здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станом.

### **Змістовий модуль 1. Організація і методика занять зі скелелазіння.**

**Практичне заняття № 1-2. Основні вимоги до техніки безпеки на тренуванні і змаганнях.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з головними вимогами до техніки на тренуванні і спортивних змаганнях.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Основні вимоги до техніки безпеки на тренуванні і змаганнях.
2. Організація і вимоги до страховки.
3. Види і прийоми страховки.
4. Засоби запобігання нещасних випадкам під час тренувальних занять.
5. Профілактика травматизму

Література: [1; 6; 8; 19-21].

**Практичне заняття № 3-4. Спорядження для скелелазіння і практика його використання.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів зі спорядженням для скелелазіння, його практичне використання.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Індивідуальна страхувальна система.
2. Мотузки і карабіни.
3. Одяг та взуття для скелелазіння.
4. Матеріально-технічне забезпечення спеціалізованих залів.
5. Структура стендів штучного рельєфу.
6. Зміни рельєфу (постановка трас).
7. Моделювання тренувальних і змагань трас.

8. Спорядження для скелелазіння, правила його зберігання і експлуатації.  
Література: [1; 8-10; 17; 24].

### **Практичне заняття № 5-6. Загальна фізична підготовка скелелазя.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з фізичними якостями необхідних для успішного оволодіння навичками та уміннями у скелелазінні.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Вимоги до силових якостей.
2. Вимоги до швидкісних якостей.
3. Вимоги до координаційних здібностей.
4. Вимоги до загальної та спеціальної витривалості.
5. Вимоги до гнучкості.

Література: [3-6].

### **Практичне заняття №7-8. Технічна, тактична, психологічна і інтегральна підготовка скелелазя.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з технічною, тактичною, психологічною і інтегральною підготовкою.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Взаємозв'язок сторін підготовленості спортсменів.
2. Значення окремих видів підготовки в скелелазінні.
3. Типові завдання, засоби, кожного з видів підготовки, їх вплив на підвищення спортивних досягнень.

Література: [7; 9; 12; 15-17].

### **Практичне заняття № 9-10. Скелелазіння як вид спорту.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти зі скелелазінням як видом спорту.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Особливості техніки скелелазіння на швидкість, складність та боулдеринг.
2. Види спортивного скелелазіння: бігове скелелазіння, традиційне скелелазіння та альпінізм.

Література: [7; 9; 12; 15-17].

### **Практичне заняття № 11-12. Розвиток силових здібностей скелелазя.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з методикою навчання

та розвитку сили у скелелазів.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Поняття про силу.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку сили.
3. Засоби розвитку сили скелелазів.
4. Методи розвитку сили скелелазів.
5. Педагогічний контроль за розвитком сили скелелазів.

Література: [8; 10; 15; 20-21].

**Практичне заняття № 13-14. Розвиток спритності скелелазів.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з методикою навчання та розвитку спритності.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Вікові, статеві і індивідуальні особливості розвитку спритності.
2. Засоби розвитку спритності у скелелазів.
3. Методи розвитку спритності у скелелазів.
4. Педагогічний контроль за розвитком координаційних здібностей.

Література: [8; 12; 15; 20-21].

**Практичне заняття № 15-16. Розвиток швидкісних якостей скелелазів.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з методикою навчання та розвитку швидкісних якостей.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Поняття про швидкості у скелелазів.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку швидкості у скелелазів.
3. Засоби розвитку швидкості у скелелазів.
4. Методи розвитку швидкості у скелелазів.
5. Педагогічний контроль за розвитком швидкості у скелелазів.

Література: [8; 12; 15; 20-21].

**Практичне заняття № 17-18. Розвиток витривалості скелелазів.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з методикою навчання та розвитку витривалості.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Поняття про витривалість.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку витривалості скелелазів.
3. Засоби розвитку витривалості скелелазів.
4. Методи розвитку витривалості скелелазів.



5. Педагогічний контроль за розвитком витривалості скелелазів.  
Література: [8; 12; 15; 20-21].

### **Практичне заняття № 19-20. Розвиток гнучкості скелелазів.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з методикою навчання та розвитку гнучкості у скелелазів.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Поняття про гнучкість.
2. Вікові, статеві й індивідуальні особливості розвитку гнучкості.
3. Засоби розвитку гнучкості скелелазів.
4. Методи розвитку гнучкості скелелазів.
5. Педагогічний контроль за розвитком гнучкості скелелазів.

Література: [8; 10; 15; 20-21].

### **Практичне заняття № 21-22. Техніка страховки.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з технікою страхування у скелелазінні.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Навчити організації страховки та самостраховки.
2. Ознайомити з особливостями технічних прийомів верхньої страховки.
3. Навчити техніці в'язання туристських вузлів (вузли для кріплення мотузки навколо опори).

Література: [1-2; 8-11; 17; 22-24].

**Практичне заняття № 23-24. Навчити основним типами зачіпок в скелелазінні.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з основними типами зачіпок в скелелазінні.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Навчити основним хватам руками, основні види хватів - пасивний, активний, ребром долоні, зворотний.
2. Ознайомити з болдерингом та його особливостями. Навчити подоланню маршрутів різних категорій складності.

Література: [1-2; 8-11; 17; 22-25].

**Практичне заняття № 25-26. Навчити техніку роботи та постановки ніг на зачіпки.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з роботою постановки ніг на зачіпки.

#### **Задачі та зміст роботи:**

1. Навчити основним рухам ногами: наочування, упор, контр упор, розпір.

Література: [1-2; 8-11; 17; 22-25].

**Практичне заняття № 27-28. Навчити техніці лазіння на швидкість. Ознайомити з технікою підйому та спуску по схилу спортивним способом.**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з технікою підйому та спуску по схилу спортивним способом, лазіння на швидкість.

**Задачі та зміст роботи:**

1. Техніка підйому та спуску по схилу спортивним способом.
2. Техніка подолання дистанції на швидкість.

Література: [1-2; 8-11; 17; 22-24].

**Практичне заняття № 29-30. Основні елементи техніки подолання дистанцій: «трудність», «болдерінг».**

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів вищої освіти з основними елементами техніки подолання дистанцій: «трудність», «болдерінг».

**Задачі та зміст роботи:**

1. Техніка подолання дистанції «трудність».
2. Техніка подолання дистанції «болдерінг».

Література: [1-2; 8-11; 17; 22-24].

## **6. Перелік індивідуальних і контрольних завдань.**

### **Теми рефератів.**

1. Історія розвитку та становлення скелелазіння.
2. Проведення та підготовка до змагань зі скелелазіння.
3. Загальна фізична підготовка, її цілі і завдання.
4. Значення скелелазіння як виду спорту.
5. Спеціальна фізична підготовка зі скелелазіння.
6. Спортивна підготовка, її цілі і завдання.
7. Психологічна підготовка скелелазів.
8. Структура підготовки спортсмена.
9. Популярні локації для скелелазіння по всьому світу.
10. Ризики і небезпеки, пов'язані зі скелелазінням.
11. Психологічні аспекти і виклики скелелазіння.
12. Вплив скелелазіння на навколишнє середовище та природу.
13. Міжнародні та національні об'єднання та організації скелелазів.
14. Легендарні скелелазери та їх досягнення.
15. Спортивне скелелазіння як вид змагань.
16. Вплив кліматичних змін на скелелазіння.

17. Реабілітація після травм, отриманих під час скелелазіння.
18. Інновації у гірському туризмі та скелелазінні.
19. Соціальний вплив скелелазіння на спільноти та регіони.
20. Інструкторство та навчання скелелазінню.
21. Спортивна етика та поведінка скелелазів на гірських масивах.

## 7. Контрольні заходи

Рейтинг успішності студента – це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну «Скелелазіння» – 100 балів.

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Скелелазіння» формується з трьох складових (табл. 7.1.).

*Перша складова.* Тестування (2 рази) або усна відповідь на практичних заняттях – максимальна сума 20 балів. Тестова контрольна робота складається з 10 запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал, кількість дозволених спроб – 2, метод оцінювання – остання спроба.

*Друга складова.* Виконання індивідуального навчального завдання (захист реферату) (див. табл. 7. 2). Максимальна оцінка за написання та захист ІНЗ складає 20 бали.

*Третя складова.* Складання контрольно-залікових нормативів – 60 балів (табл. 7.3).

*Таблиця 7. 1.*

Тестування									Реферат	Контрольно-залікові нормативи	Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	20	60	100
2	2	2	2	2	2	2	3	3			

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

*Таблиця 7.2*

### *Система оцінки реферату з курсу дисципліни «Скелелазіння»*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	1	1	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	1	1	без оцінки

3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	1	0,5	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	1	0,5	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	1	0,5	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	2000-2010	1990-2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2	0,5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
12	Захист реферату з презентацією	10	5	Без оцінки
	Сума балів	20	10	без оцінки

Таблиця 7.3

### Контрольні нормативи з дисципліни «Скелелазіння»

№	Контрольна вправа	Результат	Бали
1	Підтягування на поперечині	Юнаки – 20 разів Дівчата – 10 разів	10
2	Вис на поперечині на зігнутій руці	Юнаки – 22 с Дівчата – 11 с	10
3	Вис на планці шириною 1 см	Юнаки – 40 с Дівчата – 20 с	10
4	Лазіння на штучному рельєфі (нахил 45°)	Юнаки – 4,5 хв. Дівчата – 3,5 хв.	10
5	Підтягування на швидкість за 15 сек., к-сть разів	Юнаки – 12 разів Дівчата – 7 разів	10
6	Стрибок з місця в гору	Юнаки – 50 см Дівчата – 37 см	10

Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Скелелазіння». (Таблиця 7.4.). Залікова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі *min* 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової залікової роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

Таблиця 7.4

Система оцінки знань з курсу «Скелелазіння»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

*Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольно-залікових нормативів студенти виконують контрольні тестові роботи та залікову роботу.*

### 7.1 Контрольні заходи (дистанційного навчання).

Оцінювання знань здобувачів з навчальної дисципліни «Скелелазіння» формується з трьох складових (табл. 7.1.1).

*Перша складова.* Проведення тестування – максимальна сума 40 балів. Тестова контрольна робота проводиться 2 рази та складається з 20 питань, кожне питання оцінюється в 1 бал.

*Друга складова.* Виконання індивідуального навчального завдання (захист реферату) (див. табл. 7.2.1). Максимальна оцінка за написання та захист ІНЗ складає 30 бали.

*Третя складова.* Проведення контрольних робіт – 30 балів. Контрольна робота проводиться 3 рази і являє собою відповідь на два теоретичних запитання – випадковими питаннями за кожним з модулів курсу, згідно робочої програми дисципліни (кожне питання оцінюється в 5 балів).

Відповідь на кожне теоретичне запитання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Оцінювання поточної успішності здійснюється за рейтинговою накопичувальною системою і визначається за формулою:

$$M = D_t + K_p + I_nz$$

де  $D_t$  – дидактичне тестування;  $K_p$  – контрольна робота;  $I_nz$  – індивідуальне навчальне завдання.

Таблиця 7.1.1

Тестування									Реферат	Контрольні роботи	Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	30	30	100
4	4	4	4	5	5	5	5	4			

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Під час роботи над індивідуальними завданнями, контрольними роботами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.

Таблиця 7.2.1

*Система оцінки реферату з курсу дисципліни «Скелелазіння»*

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	2	2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	2	2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	2	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-	2000-	1990-

		2024	2010	2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	3	1	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	3	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	3	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
12	Захист реферату з презентацією	10	3	Без оцінки
	Сума балів	30	15	без оцінки

*Четвертою складовою є виконання залікової контрольної роботи.*

Критерії оцінювання залікової контрольної роботи. За підсумками виконання залікової роботи студент отримує бали, що складає зміст підсумкового рейтингу знань та вмінь за курсом «Скелелазіння». Письмова контрольна робота складається з 20 тестових запитань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 5 балів, мінімально допустима кількість правильних відповідей на тестові запитання становить 11 (в сумі *min* 55 балів). Мінімально позитивна кількість балів за виконання письмової контрольної роботи становить 55 балів, максимальна – 100 балів.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму – 55 балів. Для допуску до складання залікової роботи необхідно мати за поточну успішність мінімум 30 балів. Якщо студент набрав за поточну успішність вище 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від складання заліку, в цьому випадку за курс виставляється оцінка за поточною успішністю.

## **8. Самостійна робота**

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять;
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань;
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

## Теми до самостійної роботи.

1. Технічна підготовка скелелазів.
2. Основи і елементи техніки виконання вправ.
3. Вплив техніки на спортивні результати.
4. Індивідуальні особливості спортивної техніки, пов'язані з анатомічною будовою спортсмена.
5. Тактична підготовка, її зміст, прийоми.
6. Тактика спортсмена – його поведінка в процесі змагань для досягнення поставленої мети.
7. Тактична підготовка в процесі спортивного тренування.
8. Загальна характеристика спортивної підготовки: зміст, засоби та методи.
9. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки.
10. Структура тренувального процесу
11. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки
12. Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу скелелазів.
13. Взаємозв'язок техніки і тактики при навчанні скелелазінню.
14. Класифікація змагань зі скелелазіння.
15. Особливості змагань з виду «Швидкість».
16. Особливості змагань з виду «Складність».
17. Особливості змагань з виду «Боулдерінг».
18. Особливості змагань з виду «Багатоборство».

## 9. Рекомендована література

### Основна

1. Balas, Jiri Michailov, Michail Giles, Dave Kodejška, Jan Panáčková, Michaela Fryer, Simon. Active recovery of the finger flexors enhances intermittent handgrip performance in rock climbers. *European Journal of Sport Science*. 2015, p. 1-9.
2. Антонович І. І. Спортивне скелелазіння. Київ: Ранок, 2009. 128 с.
3. Байковський Ю.В. Основи спортивного тренування у гірських видах спорту. Київ: Ранок, 2001. 96 с.
4. Векла П. Земцова І. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*, 2013. Т.3. С.132-136.
5. Гальчинська Л. Основні фактори, які впливають на спортивний результат в швидкісному лазінні. *Молода спортивна наука*, 2008. Т. 2. С. 61-63.



6. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 304 с.
7. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / О.Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. 2-вид., перероб. та допов. Київ: Альтерпрес, 2008. 280 с.
8. Котченко Ю. Розвиток швидкісних якостей в скелелазінні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Київ, 2008. Т. 3. С. 240-243.
9. Окслейд К. Скелелазіння. Київ: «Сиріус», 2009. 320 с.
10. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.
11. Скелелазіння. Правила проведення змагань. Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Федерація альпінізму і скелелазіння України Київ, 2005. 86 с.
12. Скелелазіння: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.В. Павлов, В.В. Шептицький, І.І. Гончаренко, Г.І. Чуб; За ред. О.П. Моргушенко. Київ: Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 2000. 55 с.
13. Уварова Н.В. Історія розвитку змагань зі скелелазіння, як олімпійської дисципліни. Людина, культура, техніка в новому тисячолітті: збірник матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції, 20–21 квітня 2017 р., м. Харків. Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського “ХАІ”. 2017. С. 135-138.
14. Шульга О.С., Шалагін М.В., Лось О.В., Чуб Г.І., Уварова Н.В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій. Київ: РНМК МУСПМС, 2011. 68 с.

#### **Додаткова**

15. Hamilton N. Investigating the differences between beginners and advanced climbers // XXV ISBS Symposium 2007, Ouro Preto – Brazil. 2007. P. 587-590.
16. Schweizer, Andreas Furrer, M. Correlation of forearm strength and sport climbing performance. *Isokinetics and Exercise Science*. 2007; P. 211-216.
17. Михайленко В. М. Спортивне скелелазіння і його вплив на зміцнення здоров'я студентів ВНЗ. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 12 (32), ч. 5. С. 127–131.

18. Мулик К. В. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів / К. В. Мулик, О. Ю. Чичкунов // Міжнародний науковий журнал: зб. наук. праць. – Вип. 11 (21). Т.1 Київ: Спринт-Сервіс, 2016. С. 126-129.

19. Седляр Ю. В. Характеристика наукових досліджень в спортивному скелелазінні (обзор статей, тезисов, програм та методичних робіт). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С. 138-42.

20. Уварова Н. В. Вивчення психологічних особливостей спортсменів-скелелазів та виявлення зв'язку між ступенем спортивних досягнень та готовністю до ризику. Харків, 2016. С. 83-86.

21. Уварова Н. В. Проявлення рівноваги у спортсменів-скелелазів високої кваліфікації. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24–25 травня 2017 року. Київ. 2017. С. 183-185.

22. Чичкунов О. Ю. Розвиток сили студентів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння, із застосуванням вправ на різних тренажерах / О. Ю. Чичкунов, Т. І. Гриньова // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2015. № 2. С. 236-240

23. Шульга А. С. Порівняльна характеристика техніки рухових якостей скелелазів різної класифікації. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2010. С. 693-697.

24. Шульга А. С. Техніка змагальної діяльності спортсменів-скелелазів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. С. 94-96.

25. Шульга О. Фізична підготовленість спортсменів 14–15 років, які спеціалізуються в швидкісному лазінні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2010. 18 (2). С. 30-35.

### **Електронні ресурси**

26. <http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=2277>

27. <http://fais.org.ua> - Федерація альпінізму і скелелазіння України