

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри олімпійського
та професійного спорту
протокол № 1 від 7 вересня 2020 р.
в.о. завідувача кафедри



доц. Харченко-Баранецька Л.Л.

**СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ КОМПОНЕНТИ
ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ (СКЕЛЕЛАЗІННЯ)**

Освітня програма – Фізична культура і спорт першого бакалаврського рівня
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань – 01 Освіта

Херсон 2020

Назва освітньої компоненти	Підвищення спортивної майстерності (Скелелазіння)
Тип курсу	Вибіркова компонента
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень освіти
Кількість кредитів/годин	8 кредитів / 240 годин
Семестр	III – IV семестри
Викладач	Юрій Грабовський (Iurii Grabovskyi), кандидат педагогічних наук, доцент https://orcid.org/0000-0002-1854-5928 Олександр,Еделєв (Oleksandr Edelev) кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.
Посилання на сайт	
Контактний телефон, месенджер	(0552)326765
Email викладача:	turik56.ua@gmail.com
Графік консультацій	Середа, 15:00-16:00, ауд. 322-а або за призначеним часом
Форми та методи викладання	Практичні заняття, тестові завдання, індивідуальні завдання
Форма контролю	залік

1. Анотація курсу. Предмет «Підвищення спортивної майстерності (Скелелазіння)» є вибірковою компонентою освітньої програми підготовки фахівців в галузі фізичного виховання та спорту. Зміст курсу передбачає оволодіння руховими вміннями та навичками, основами техніки, які необхідні для якісного виконання змагальних дій спортсменів-скелелазів, розвиток необхідних та домінуючих фізичних якостей, отримання теоретичних знань з правил скелелазіння та організації й проведення змагань, вивчення офіційних правил, вивчення засобів та методів удосконалення техніки та скелелазіння, особливостей викладання скелелазіння в дитячо-юнацьких спортивних школах. При вивченні вибіркової компоненти студенти оволодівають практичними навичками тренера зі скелелазіння, виконують обов'язки суддів зі скелелазіння та виконують функцію організатора змагань.

2. Мета курсу – практичне вивчення основ техніко-тактичної діяльності спортсменів у скелелазінні, отримання необхідних знання з методики навчання і тренування юних спортсменів та набуття досвіду організаційно-методичної роботи.

3. Завдання курсу:

- дослідити основи сучасного спортивного тренування, тобто морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціальнопедагогічні аспекти, що складає фундамент системи підготовки спортсменів в скелелазінні;
- підвищити рівень технічної майстерності в скелелазінні;
- розкрити структуру і побудову тренувального заняття;

- вивчити основи відбору до занять скелелазінням;
- обґрунтувати позатренувальні і позазмагальні фактори в сучасному скелелазінні; матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів і змагань.

- узагальнити основи фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів-скелелазів.

Під час вивчення даної вибіркової компоненти студенти повинні отримати наступні загальні та спеціальні компетентності:

- ЗК 1 – здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- ЗК 4 – здатність працювати в команді;
- ЗК 6 – здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- ЗК 9 – навички міжособистісних взаємодій;
- ЗК 10 – здатність бути критичним і самокритичним;
- ЗК 12 – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- СК 2 – здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- СК 10 – здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- СК 12 – здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- СК 14 – здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання. Під час вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності» студент повинен навчитись:

- ПРН 2 – спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- ПРН 4 – показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- ПРН 5 – засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- ПРН 7 – здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- ПРН 8 – здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- ПРН 15 – визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;

- ПРН 19 – аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства;
- ПРН 20 – використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність;
- ПРН 21 – застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5 Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичних занять (год.)	Самостійна робота (год.)
8 / 240	-	78	162

6. Ознаки курсу

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова / вибіркова компонента
2020-2021	3 - 4	017 Фізична культура і спорт	2 курс	Вибіркова

7. Технічне й програмне забезпечення / обладнання

Практичні вміння та навички зі скелелазіння студенти отримують під час занять в гімнастичній спортивній залі, де є обладнаний скеледром. Для проведення освітнього процесу використовуються скеледром, гімнастичне обладнання, обладнання для забезпечення безпеки і страхування. Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук.

8. Політика курсу. Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі практичні заняття згідно з розкладом. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття, своєчасно готувати конспекти окремих частин заняття відповідно запропонованої тематики. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно, підготувати конспект пропущеного заняття та представити конспект викладачу не пізніше, ніж за добу до початку наступного заняття. До практичного заняття студент повинен підготуватися за відповідною темою і проявляти активність під час його проведення.

В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) студенти будуть використовувати власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

<p>Тиждень 9-10 10 академічних годин</p>	<p>Тема 2: Методика розвитку різних видів витривалості та гнучкості скелелазів План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика витривалості, засобів та методів, що застосовуються для її розвитку. 2. Розвиток загальної витривалості. 3. Розвиток спеціальної витривалості. 4. Контроль за рівнем розвитку загальної витривалості. 5. Загальна характеристика та види гнучкості. 6. Розвиток пасивної гнучкості в різних суглобах. 7. Розвиток активної гнучкості в різних суглобах. 8. Проходження навчальних трас з завданням спрямованим на розвиток загальної витривалості. 9. Контроль за рівнем розвитку гнучкості в різних суглобах. 	<p>Практичне 10/14</p>	<p>2, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для розвитку різних видів гнучкості та витривалості скелелазів.</p>	<p>15</p>
<p>Тиждень 11 – 12 8 академічних годин</p>	<p>Тема 3: Методика розвитку різних видів координаційних якостей скелелазів План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика координаційних якостей, засоби та методи, що застосовуються для її розвитку. 2. Розвиток здатності до збереження рівноваги. 3. Розвиток здатності до орієнтації в просторі. 4. Розвиток вміння поєднувати просторово-часові параметри рухів скелелазів. 5. Засоби та методи контролю за рівнем розвитку координаційних якостей. 6. Проходження навчальних трас з завданням складно-координаційного характеру 7. 	<p>Практичне 8/10</p>	<p>2, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для розвитку різних видів координаційних якостей скелелазів.</p>	<p>7</p> <p>12</p>

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка скелелазів

<p>Тиждень 13-14 8 академічних годин</p>	<p>Тема 4: Методика розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей скелелазів План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості поєднання сили та швидкості в скелелазінні. 2. Розвиток швидкісно-силових якостей м'язів верхнього плечового поясу. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей м'язів тулуба та черевного пресу. 4. Розвиток швидкісно-силових якостей м'язів нижніх кінцівок. 5. Контроль за рівнем швидкісно-силової підготовленості скелелазів в умовах роботи секції зі скелелазіння. 6. Проходження навчальних трас з завданням акцентування уваги на прояві силових та швидкісних якостей. 	<p>Практичне 8/20</p>	<p>2, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для розвитку швидкісно-силових якостей скелелазів.</p>	<p>12</p>
<p>Тиждень 15-16 8 академічних години</p>	<p>Тема 5: Методика розвитку спеціальної витривалості, гнучкості та координації скелелазів План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості прояву витривалості, гнучкості та координації в умовах змагальної діяльності скелелазів. 2. Розвиток спеціальної витривалості в скелелазінні. 3. Розвиток активної та пасивної гнучкості в різних суглобах скелелазів. 4. Розвиток спеціальної координації рухів, яка притаманна змагальній діяльності скелелазів. 5. Проходження навчальних трас з завданням спрямованим на вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 	<p>Практичне 8/10</p>	<p>2, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для розвитку спеціальної витривалості, гнучкості та координації скелелазів.</p>	<p>12</p>

Модуль 3. Техніко-тактична підготовка скелелазів

<p>Тиждень -24- 28 10 академічних годин</p>	<p>Тема 6: Навчання та вдосконалення техніки лазіння на трудність План</p> <p>1. Основні напрями вдосконалення техніки лазіння <i>на трудність</i>: – тренування хватів (пасивний, активний і щипковий); – постановка ніг на зачіпки (зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, постановка п'яткою та ін. – точність постановки ніг; – контроль розподілу сили; – вибір положення тіла; – вибір оптимального темпу лазіння.</p> <p>2. Проходження навчальних трас на трудність.</p>	<p>Практичне 10/20</p>	<p>1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для навчання та вдосконалення елементів техніки скелелазіння на трудність</p>	<p>15</p>
<p>Тиждень 29- 31 8 академічних години</p>	<p>Тема 7: Навчання та вдосконалення техніки лазіння боулдерінг План</p> <p>1. Основні напрями вдосконалення техніки лазіння <i>боулдерінг</i>: – тренування хватів (пасивний, активний і щипковий); – постановка ніг на зачіпки (зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, постановка п'яткою та ін. – точність постановки ніг; – контроль розподілу сили; – вибір положення тіла; – вибір оптимального темпу лазіння.</p> <p>2. Проходження навчальних трас боулдерінг.</p>	<p>Практичне 8/10</p>	<p>1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для навчання та вдосконалення елементів техніки скелелазіння боулдерінг.</p>	<p>12</p>

<p>Тиждень 32-34 6 академічних години</p>	<p>Тема 8: Навчання та вдосконалення техніки лазіння на швидкість План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні напрями вдосконалення техніки лазіння <i>на швидкість</i>: <ul style="list-style-type: none"> – вибір ефективного порядку рухів, що сприяє безперервному лазінню; – точність постановки ніг; – стабільність результатів від спроби до спроби 2. Проходження навчальних трас на швидкість. 	<p>Практичне 6/10</p>	<p>1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17</p>	<p>Підготувати комплекси вправ для навчання та вдосконалення елементів техніки скелелазіння на швидкість.</p>	<p>9</p>
<p>Тиждень 35 2 академічних години</p>	<p>Тема 9: Методика тактичної підготовки План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміст тактичної підготовки на трудність: <ul style="list-style-type: none"> – здібність до адекватного вибору позицій; – вибір позицій для прищеплення відтяжки; – уміння розподіляти зусилля під час проходження траси і вибір позицій відпочинку 2. Зміст тактичної підготовки боулдерінг: <ul style="list-style-type: none"> - уміння визначати порядок рухів на трасі; - розподіл енергоресурсів організму на етап змагання. 3. Зміст тактичної підготовки на швидкість: <ul style="list-style-type: none"> - визначення раціонального порядку рухів; - корегування рухів після спроб. 	<p>Практичне 2/12</p>	<p>1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17</p>	<p>Скласти комплекс контрольних нормативів з техніко-тактичної майстерності</p>	<p>3</p>

Модуль 4. Інтегральна підготовка скелелазів

Тиждень 37-38 4 академічні години	<p>Тема 11: Офіційні правила зі скелелазіння</p> <p align="center">План</p> <p>1. Характеристика правил змагань зі скелелазіння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – програма, категорії та види змагань; – учасники змагань; – суддівська колегія; – загальні правила проведення та суддівства змагань; – правила проведення змагань на трудність; – правила проведення змагань з болдерингу; – правила проведення змагань на швидкість; – місце проведення змагань; – дисциплінарні заходи, апеляції та допінг-контроль. <p>2. Паперова тестова контрольна робота.</p>	Практичне 4/16	3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17	Конспект офіційних правил зі скелелазіння	6
					10
Тиждень 39 4 академічних годин	<p>Тема 12: Інтегральна підготовка до змагальної діяльності</p> <p align="center">План</p> <p>1. Комбіновані вправи, що вимагають прояву різних сторін підготовленості.</p> <p>2. Вправи інтегрального характеру спрямовані на підвищення фізичної підготовленості спортсменів.</p> <p>3. Вправи інтегрального характеру для вдосконалення техніко-тактичної майстерності.</p> <p>4. Контрольне тестування рівня інтегральної підготовленості під час виконання комплексних рухових тестів.</p> <p>5. Підсумкова контрольна робота</p>	Практичне 4/16	3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17	Розкрити зміст інтегральної підготовки та визначити її основні завдання.	6
					19
					10

10. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використовуються такі методи контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації студентів – майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки використовується усний контроль (вміння провести частини заняття або цілком), тестовий контроль (виконання рухових тестових завдань) та письмовий контроль (письмова підсумкової контрольної роботи та паперові тестові завдання тощо).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 40 балам.

10.1. Критерії отримання накопичувальної оцінки студентом протягом 1 семестру вивчення дисципліни.

(максимальна кількість балів - 100)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота (балів, max)	Підсумковий тест (залік)	Сума
Опитування на заняттях	(22 x 2 бали) 44	20	100
Матеріали самопідготовки	(22x1 бали) 22		
Складання рухових тестів	(2x7 балів) 14		
Усього	80		

10.2. Критерії отримання накопичувальної оцінки студентом протягом 2 семестру вивчення дисципліни.
(максимальна кількість балів модуль - 100)

Форма (метод) контрольного заходу, критерії оцінювання та бали

Види контролю	Поточне тестування та самостійна робота (балів, max)	Підсумковий тест (залік)	Сума
Опитування на заняттях	(17x3 бали) 51	10	100
Складання рухових тестів	19 балів		
Паперова тестова робота	10 балів		
Підсумкова контрольна робота	10 балів		
Усього	90		

10.3. Таблиця переведення 100 бальної системи в 7-ми та 5-ти бальну системи оцінювання.

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
82-89	B	Good	Добре
74-81	C		
64-73	D	Satisfactory	Задовільно
60-63	E		
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основна література.

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с. – Режим доступу: http://tourlib.net/books_ukr/grabovsky.htm
2. Котченко Ю. Развитие скоростных качеств в скалолазании, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008; Т. 3: 240-243.
3. Новикова НТ. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебн.-метод. пособие по спорт. скалолазанию для студентов учебных отделений. Санкт-Петербургский государственный университет, Кафедра физической культуры. 2002: 36 с. URL: http://www.skitalets.ru/books/skalolazanie_novikova.
4. Скелелазіння: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійськоо резерву, спеціалізованих навчальних закладів спотивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності [Електроний ресурс]. /ШульгаО.С., Лось О.В., Побережець М.Й., Маренич В.О. – К., 2018. – Режим доступу: http://fais.org.ua/documents/pdf_OcrCXC.pdf
5. Скелелазіння. Правила проведення змагань //Федерація альпінізму і скелелазіння України. – К., 2005. – Режим доступу: http://fais.org.ua/documents/pdf_AZGAfG.pdf
6. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - К.: Здоровья, 1986 – 200 с.
7. Шульга ОС, Шалагін МВ, Лось ОВ, Чуб ГІ, Уварова НВ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій. Київ: РНМК МУСПМС; 2011. 68 с.
8. Шульга АС. Сравнительная характеристика техники двигательных действий скалолазов различной квалификации, Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2010; 81: 693–697.

Додаткова література.

9. Векла П. Земцова І. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. Молода спортивна наука України, 2013. Листопад; Т.3: 132-136.
10. Мулик К.В. Зміст спеціально-розвиваючих комплексів, спрямованих на розвиток силових якостей спортсменів-скелелазів / К.В. Мулик, О.Ю. Чичкунов //Международный научный журнал : сб. науч. трудов. – Вып. 11 (21). Т.1 – К: Спринт-Сервис. – 2016. – С. 126-129.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш квалиф. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 807 с.

12. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
13. Уварова НВ. 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: 135-138.
14. Уварова НВ. Проявлення рівноваги у спортсменів-скелелазів високої кваліфікації. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24–25 травня 2017 року. К. 2017: 183-185.
15. 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.

Інформаційні ресурси

16. О тренировке в спортивном скалолазании. URL: <http://citadel.bstu.by/metod/spalp/index27.html>
17. Федерация альпинизма и скелелазинья Украины. URL: <http://fais.org.ua/>