МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ВИКОНКОМУ
КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ ПОЗАШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЦЕНТР ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
МЕТАЛУРГІЙНОГО РАЙОНУ»
КРИВОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Ігор НЄІЗВЄСТНИЙ
Анна ГОНЧАРОВА-ТИСЛЯЦЬКА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ «СКЕЛЕЛАЗІННЯ»

Початковий, основний та вищі рівні навчання
5 років навчання

Кривий Ріг – 2024

«Схвалено для використання в освітньому процесі»

Рішення експертної комісії з позашкільної освіти від 11.03.2024

(протокол №1)

Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за № 8.0008-2024.

Автори програми:

НЄІЗВЄСТНИЙ Ігор – керівник гуртка «Скелелазіння», КПНЗ «ЦДЮТ Металургійного району» КМР

ГОНЧАРОВА-ТИСЛЯЦЬКА Анна – завідувач відділу методичного, керівник гуртка-методист, КПНЗ «ЦДЮТ Металургійного району» КМР

Рецензенти:

1. **Казаков В.Л.-** кандидат географічних наук, доцент, завідувач кафедрою туризму та економіки ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет»
3. **Ярков С.В.-** кандидат географічних наук, доцент ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним з найпопулярніших напрямів позашкільної роботи нині є туристсько-краєзнавчий напрям.

Даний напрям діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню їх здоров'я, самоствердження, вихованню лідерських якостей. Водночас під час проходження туристських маршрутів, екскурсій, туристсько-краєзнавчих подорожей та змагань вихованці пізнають історію рідного краю, витоки національної культури, свій родовід, знайомляться з пам'ятками природи. Можливість вирішення цих нагальних для сучасної української освіти питань у процесі діяльності гуртків закладів позашкільної освіти визначає актуальність створення даної навчальної програми з туристсько-краєзнавчого напряму «Скелелазіння».

Навчальна програма реалізується у гуртку туристсько-краєзнавчого напряму та розрахована на дітей віком від 8 до 17 років.

Мета: оволодіння гуртківцями загальними знаннями та навичками широкого орієнтування в природному оточенні, основами техніки зі скелелазіння та ознайомлення вихованців з туристськими можливостями рідного краю та України.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, яка полягає в оволодінні знаннями, поняттями зі скелелазіння; вивчення основ туристської підготовки, домедичної допомоги; ознайомлення з особливостями підготовки та проведення туристських маршрутів й походів, тематичних екскурсій засобами подолання природних перешкод; ознайомлення із системою підтримки, реабілітації та корекції власного здоров'я; розвиток морально-психологічних якостей;

практичної, яка спрямована на формування туристсько-краєзнавчих вмінь та навичок, участь у туристських маршрутах, походах, екскурсіях, туристсько-краєзнавчих подорожах, оволодіння загальнорозвивальними вправами, навичками здорового способу життя, підвищення функціональної та фізичної працездатності; вміннями зміцнення, збереження і відновлення свого здоров'я;

творчої, яка передбачає набуття досвіду власної творчої діяльності з туризму, розв'язання творчих завдань, здатності проявляти творчу ініціативу; формування досвіду взаємовідносин людини з природою; розвитку дослідницьких, творчих здібностей, системного, просторового і логічного мислення, творчої уяви, фантазії; формування стійкого інтересу до туристсько-краєзнавчої роботи, потреби у творчій самореалізації та духовному вдосконаленні;

соціальної, яка передбачає розвиток фізичної та духовної культури, досягнення високого рівня освіченості й вихованості, емоційний, фізичний та інтелектуальний розвиток; формування кращих особистісних рис (відповідальність, чесність, працелюбність, самостійність тощо), набуття патріотичних якостей, ціннісного ставлення до себе та інших, вміння працювати у колективі; формування громадянської поведінки, патріотизму,

любові до України. Важлива роль відводиться вихованню у гуртківців мовленнєвої культури, засвоєнню краєзнавчої та туристської термінології, практичних навичок застосування методів краєзнавчих досліджень, роботи з інформаційними джерелами, користування туристським спорядженням, формування свідомого ставлення до власного здоров'я. Перевірка сформованості компетентностей вихованців здійснюється під час проведення практичних занять у формі змагань, вікторин, конкурсів, виконання творчих завдань тощо.

Навчальна програма передбачає 5 років навчання:

Початковий рівень – один рік навчання (6 годин на тиждень; 216 годин на рік.)

Основний рівень – два роки навчання (9 годин на тиждень; 324 години на рік).

Вищий рівень – два роки навчання (9 годин на тиждень; 324 години на рік).

Створюються умови для диференціації та індивідуалізації навчання відповідно до творчих здібностей, обдарованості, віку та психофізичних особливостей стану здоров'я дітей.

У програмі передбачено індивідуальну роботу з вихованцями згідно «Положення про організацію індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах», затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004 року, № 651 та Типових навчальних планів, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 року № 676.

Навчальний матеріал програми складається з теоретичного та практичного розділів, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкового, основного та вищого рівнів, що дозволяє керівнику гуртка виробити єдиний комплексний підхід до оцінки навчально-тренувального процесу в багаторічній системі підготовки вихованців. Обидва розділи програми взаємопов'язані й передбачають виховання гармонійно розвиненої людини. У системі підготовки гуртківців усі методи навчально-тренувального процесу складають такі її види: фізична, технічна, психологічна, теоретична та інтегральна. Навчальна діяльність здійснюється з використанням основних методів тренування, різноманітних силових вправ на розвиток аеробних і анаеробних можливостей, гнучкості, координації руху, які впливають на розвиток фізичних якостей і технічну майстерність вихованців, а також вправ, обумовлених специфікою даного напряму та тих, які виконуються на спеціалізованих стендах для скелелазіння.

Фізична підготовка створює базу для технічної підготовки та забезпечує розвиток функціональних можливостей гуртківців та їх рухових якостей: спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості. Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. До засобів технічної підготовки відносяться імітаційні вправи, вправляння в основних рухах під час проведення спортивних ігор і розваг, акробатика, безпосереднє проходження трас на тренажерах для лазіння. Психологічна підготовка має забезпечити вміння гуртківця керувати своїм

функціональним станом під час змагань, формування позитивних та вольових рис характеру. Тактична підготовка базується на знаннях та навичках гуртківця передбачати, оцінити та прийняти правильне рішення стосовно слабких і сильних позицій (як своїх, так і суперників) в умовах змагальної діяльності. Теоретична підготовка-формування у гуртківців спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації особливостей техніки лазіння, виконання спільних вправ, ігор, розваг в туристсько-краєзнавчій роботі. Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів.

Методами опрацювання навчального матеріалу є розповіді, пояснення, лекції, бесіди, показ окремих вправ і технічних елементів, дослідження, експериментування, перегляд навчальних кіно-відеофільмів, відеозапису тренувань і спортивних змагань. Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій і колового тренування. Програма передбачає проведення навчально-тренувальних зборів. На навчально-тренувальних зборах вихованці отримують не тільки знання, розширюють свій світогляд, а й відпочивають та оздоровлюються, вдосконалюють свої вміння та навички, отримані під час занять у гуртку. Програма проведення занять у гуртку передбачає підготовку до змагань, участь у тренувальних зборах, екскурсії, розробки маршрутів, оволодіння технікою зі скелелазіння, знаннями з краєзнавства. Особлива увага надається контролю з боку керівника гуртка за дотриманням правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу, збереження життя та здоров’я вихованців. Для цього необхідно забезпечити безумовне дотримання правил безпеки життєдіяльності, контроль за якістю та належним станом спеціального, зокрема, страхувального спорядження. Програма передбачає варіативність як дидактичних принципів, так і методів навчання, спрямованих на формування творчої особистості. Залежно від віку, фізичної й технічної підготовленості вихованці розподіляються за роками навчання. Зарахування гуртківців на наступний рівень навчання проводиться за умови зростання вікових можливостей дітей, їх фізичних якостей та спортивної майстерності. Зміст занять поступово ускладнюється: від теоретичних занять до використання отриманих знань під час практичної діяльності у тренувальній залі, навчально-тренувальних зборах, проведень спортивних вправ та відпрацювання техніки подолання перешкод. Формами контролю за результативністю навчання є контрольні та відбіркові змагання, навчально-тренувальні збори, підсумкові заняття, виконання практичних завдань, контрольних вправ, участь у змаганнях,екскурсіях.

Навчання у гуртку не потребує спеціальної підготовки та знань. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості. У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес до скелелазіння, туризму та краєзнавства.

Загальними принципами організації освітнього процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладання матеріалу.

Початковий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
1. Гірський та скельний рельєф	4	2	6
2. Спортивний туризм як складова освітнього процесу в роботі гуртків туристсько - краєзнавчого напряму	6	3	9
3. Організація гірського походу	6	45	51
4. Спорядження для гірського походу	2	4	6
5. Орієнтування в горах	3	3	6
6. Техніка руху в горах та скелях	4	8	12
7. Загальна фізична та спеціальна підготовка	6	84	90
8. Техніко-тактична підготовка	4	11	15
9. Домедична допомога	3	3	6
10. Краєзнавство	4	5	9
Підсумок	3	-	3
Разом:	**48**	**168**	**216**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Завдання, зміст та особливості занять гуртка. Безпека тренувальних занять та змагань. Дотримання правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу. Поняття скелелазіння. Різновиди скелелазіння: боулдерінг, deep-water solo. Оцінка складності маршрутів. Найскладніші скелелазні маршрути в світі. Скелелазіння і гірський туризм. Скелелазіння і альпінізм.

Практична частина. Перегляд навчального відеофільму про спортивні змагання зі скелелазіння.

1. Гірський та скельний рельєф (6 год.)

Теоретична частина. Поняття рельєфу. Форми і різновиди рельєфу. Планетарний рельєф. Зовнішні ознаки рельєфу. Ендогенні й екзогенні процеси рельєфотворення. Генетичні типи рельєфу. Стадії і циклічність розвитку рельєфу.

Практична частина. Заочна екскурсія до заповідника (за вибором педагога). Схематичне замальовування гірського та скельного рельєфу.

Перегляд навчальних відеофільмів.

2. Спортивний туризм як складова освітнього процесу в роботі гуртківтуристсько - краєзнавчого напряму (9 год.)

Теоретична частина. Формування інтересів гуртківців до занять спортом, спортивним туризмом через загальні поняття інтересу учнів до подорожей, ознайомлення з історією і природою рідного краю. Збереження та відродження народних традицій, звичаїв, обрядів. Спортивний туризм як основна складова здорового способу життя. Ознайомлення з видами спортивного туризму-пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний.

Практична частина. Перегляд відеофільму з історії розвитку спортивного туризму в Україні.

3. Організація гірського походу (51 год.)

Теоретична частина. Підготовка туристського гірського походу. Права та обов'язки керівників і учасників гірських походів. Принципи комплектування туристської групи. Підготовка учасників гірського походу та розподіл обов'язків між ними. Види гірських маршрутів та методичні принципи їх розробки. Організація руху в туристському поході. Одяг та спорядження для гірських походів. Кошторис походу. Безпека гірських походів. Поняття страхування й самострахування. Самострахування в русі. Самострахування при підготовці до руху чи при страхуванні. Одночасне, перемінне, нижнє та верхнє. Точки страхування. Небезпеки в гірських походах, заходи їх попередження. Стенд штучного рельєфу.

Практична частина. Відпрацювання прийомів страхування й самострахування для різних видів гірського рельєфу. Моделювання тренувальних трас. Лазіння простих трас. Лазіння на час. Лазіння складнихтрас.

4. Спорядження для гірського походу (6 год.)

Теоретична частина. Вимоги до спорядження для гірського походу. Види похідного спорядження: особисте, групове та спеціальне. Загальні правила та вимоги до укладання гірського рюкзака. Поняття об'єму рюкзака. Правила зберігання спорядження та металевого ремаенту.

Практична частина. Складання списку та підготовка особистого спорядження для гірського походу. Вправи на майстерність укладання рюкзака.

5. Орієнтування в горах (6 год.)

Теоретична частина. Особливості орієнтування в горах. Орієнтири в горах. Поняття площинних, лінійних і точкових орієнтирів. Орієнтування в середньогір'ї, у високогір'ї, на скельній стіні. Карти і картосхеми, їх масштаби. Великомасштабні орографічні схеми. Знакові та пояснювальні умовні позначення. Символи YIAA.

Практична частина. Вправи на орієнтування на місцевості та участь у змаганнях з спортивного орієнтування.

6. Техніка руху в горах та скелях (12 год.)

Теоретична частина. Рух в горах. Підйом: одяг та спорядження; рух по схилу. Спуск зі схилів гір. Техніка швидкісного спуску. Пересування: по трав'янистим схилам, осипам, моренам; по сніжному рельєфу; по гострому

гребеню. Самозатримання та самострахування на снігу. Пересування у зв'язці. Основні типи природних перешкод, технічні прийоми їх подолання.

Практична частина. Вправи на освоєння технічних прийомів руху, страхування й самострахування на маршруті походу: рух крутими стежками з відпрацюванням раціональної техніки ходьби; відпрацювання прийомів долання невисоких перешкод-каміння, повалених дерев; подолання важкопрохідного лісу (гущавина, густий ліс з підліском, яри і вимоїни, завали, буреломи); рух трав'янистими, засніженими і осипними схилами (підйом, траверс, спуск), організація самострахування за допомогою альпенштока або льодоруба; рух болотами-відпрацювання прийомів руху з жердиною, по даті із забезпеченням взаємного страхування; переправи через водні перешкоди (струмки, річки) організація переправи вбрід з альпенштоками, організація страхування, наведення переправи (поклажа, перила); в'язання різних видів вузлів («провідник», «схоплює», «стремено», «прямий» тощо).

7. Загальна фізична та спеціальна підготовка (90 год.)

Теоретична частина. Загальна фізична та спеціальна підготовка: суть понять, значення та завдання. Поняття фізичної досконалості.

Практична частина. Вправи для розвитку швидкісних якостей: стрибки на скакалці за 10-15 сек., з двома і трьома оборотами за один підскок; стрибки в довжину з місця або з розгону; стрибки з високим підняттям колін до грудей. *Вправи для розвитку спритності,динамічної і статичної рівноваги*: ходьба із заплющеними очима в заданому напрямку; ходьба по брусу і тросу. *Вправи для розвитку сили*: підтягування на поперечині на двох руках, на двох поперечинах різної висоти; пересування по скелі або стенду штучного рельєфу за допомогою рук і ніг; лазіння по коротких трасах; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; присідання на двох (одній) нозі; виси на щаблині і планці «кампус-борда» (шириною 2 см). *Загальнорозвиваючі вправи:* похідний крок; перехід з кроку на біг і з бігу на крок; біг зі зміною швидкості; ходьба зі зміною напрямку руху; ходьба на носках, п'ятках, на внутрішній і зовнішній частинах стопи, у присіданні та напівприсіданні, приставним і перехресним кроком; ходьба з різними положеннями рук, поворотами тулуба; біг зі зміною швидкості та напрямку; вправи для м'язів рук, плечового поясу; вправи для ніг (піднімання, згинання ніг у колінах, тазостегнових суглобах; присідання, стрибки; піднімання прямих і зігнутих ніг; рухи зі зміною положення тіл); вправи для шиї, тулуба: нахили з поворотами. *Гімнастичні вправи:* на канаті, лаві, колоді, перекладині, гімнастичній стінці. *Вправи з предметами:* скакалками, палицями, обручами, набивними м'ячами. *Легка атлетика.* Біг на короткі дистанції (20 м з різних вихідних позицій); естафетний біг; біг на 400 м; стрибки в довжину і висоту з місця; потрійний стрибок; спортивні та рухливі ігри (баскетбол, ручний м'яч, естафети з подоланням перешкод). *Вправи для розвитку витривалості:* біг пересіченою місцевістю (1км); ходьба (5-8 км); виси на прямих і зігнутих руках на поперечині та планках з дозованим відпочинком; лазіння по простих трасах з фіксацією різних положень тіла. *Вправи для розвитку гнучкості:* нахили тулуба: вперед з положення стоячи або сидячи, в сторони і назад, вперед з положення сидячи ноги нарізно;місток із

стійки на руках; перекочування з однієї ноги на іншу; поперечний і подовжній шпагат; «метелик»; махові рухи ногами в різних площинах, статичне утримання піднятих ніг; махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою; вправина гімнастичній драбині.

8. Техніко-тактична підготовка (15 год.)

Теоретична частина. Види хватів: активний, пасивний, ребром долоні, зворотний. Основні перехоплення: пряме, діагональне, навхрест. Рухи ногами: накочування, упор, контр-упор, розпір.

Практична частина. Відпрацювання основних положень та рухів. Вправи на сполучення різноманітних елементів і рухів різної технічної складності: підступання ногами, опора на ноги, прямі перехоплення руками з наступним заступаннями ногами на відповідні зачіпки; перехоплення навхрест: над опорною рукою, з-під опорної руки, з положень розпору, накочування; накочування на п'ятку, використання захвату ногою на різних кутах і карнизах. Вправи для опанування прийомами швидкісного лазіння. Змагання з техніки виконання основних елементів і прийомів.

9. Домедична допомога (6 год.)

Теоретична частина. Домедична допомога: поняття та значення. Загальні принципи надання першої медичної допомоги постраждалому: при пораненні голови, черепно-мозковій травмі, ушкодження хребта чи переломі кісток тазу і нижніх кінцівок, травмах хребта; забитті, вивихах та переломах. Види бинтових пов'язок. Непритомність: суть поняття. класифікація, симптоми, причини виникнення. Допомога при непритомності. Перша допомога при втраті свідомості. Шок: причини та ознаки виникнення. Домедична допомога при анафілактичному, геморагічному, травматичному, опіковому шоках. Смерть: суть поняття, діагностування, класифікація. Перша допомога при клінічній смерті: основні дії. Поняття серцево-легеневої реанімації. Рятувальні та інші невідкладні роботи: види, етапи проведення. Способи рятування людей, рятувальні засоби і правила користування ними.

Практична частина. Вправи на оволодіння прийомами надання домедичної допомоги при різного виду ушкоджень. Оволодіння прийомами накладання різного виду пов'язок та прийомів іммобілізації потерпілого; проведення серцево-легеневої реанімації.

10. Краєзнавство (9 год.)

Теоретична частина. Різноманітність і багатство природи, туристична привабливість рідного краю. Туристсько-краєзнавчі подорожі, їх навчальне та пізнавальне значення.

Практична частина. Розроблення туристських маршрутів рідним краєм. Дослідження цікавих об'єктів природи рідного краю. Екскурсія.

Підсумок (3год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- поняття та різновиди скелелазіння;
- історію розвитку скелелазіння та досягнень українських скелелазів;
- поняття, форми і різновиди рельєфу;
- основні правила організації безпеки учасників змагань із скелелазіння;
- основні технічні прийоми та принципи тактики виступу на змаганнях ізскелелазіння;
- основні положення Правил змагань із скелелазіння;
- принципи підготовки особистого та командного спорядження;
- заходи попередження нещасних випадків під час тренувань;
- поняття площинних, лінійних і точкових орієнтирів.

Вихованці мають вміти і застосувати:

- виконувати фізичні вправи для різних груп м'язів;
- в'язати базові та допоміжні вузли;
- моделювати тренувальні траси;
- страхувати один одного та організовувати самострахування.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в змаганнях на швидкість (на природному або штучному рельєфі);
- підготовки та участі в одноденному поході.

Основний рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
1. Спортивне тренування	9	3	12
2. Спортивний травматизм. Домедична допомога	3	6	9
3. Техніко-тактична підготовка	12	69	81
4. Спеціальна фізична підготовка	3	60	63
5. Загальна фізична підготовка	3	69	72
6. Основи здорового способу життя	9	3	12
7. Тестування рухових умінь	3	15	18
8. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори	3	27	30
9. Краєзнавство	9	12	21
Підсумок	3	-	3
Разом:	**60**	**264**	**324**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Розклад занять гуртка. Зовнішній вигляд та форма вихованців. Мета й завдання роботи гуртка. Календарне планування роботи на навчальний рік. Розвиток скелелазіння в Україні. Досягнення українських скелелазів на чемпіонатах України, Європи та Світу. Скелелазіння як олімпійський вид спорту. Видатні скелелази світу.

Практична частина. Перегляд навчальних відеофільмів. Зустріч з професійними спортсменами-скелелазами. Тестування рівня фізичної підготовки вихованців.

1. Спортивне тренування (12 год.)

Теоретична частина. Спортивне тренування: поняття, мета, завдання, основні принципи та зміст. Особливості спортивного тренування юних спортсменів. Дотримання правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу та на змаганнях. Страхування: організація, вимоги, види та прийоми. Профілактика травматизму та попередження нещасних випадків. Види скелелазіння. Оснащення спеціалізованих спортзалів. Структура стендів штучного рельєфу. Змагання у системі спортивного тренування. Календар змагань. Правила змагань. Міжнародна термінологія в суддівстві змагань. Види, ранги та категорії змагань. Організаційні питання. Права та обов'язки учасників змагань. Правила змагань на швидкість, з болдерингу. Лікарський контроль та самоконтроль. Поняття стомлення й перевтоми. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом.

Практична частина. Оволодіння методикою ведення спортивного щоденника. Моделювання тренувальних трас на складність, швидкість. Зміна рельєфу.

2. Спортивний травматизм. Домедична допомога (9 год.)

Теоретична частина. Види та причини спортивного травматизму.

Практична частина. Відпрацювання прийомів надання домедичної допомоги при різних видах травматизму: потертостях, мозолях, опіках; тепловому та сонячному ударах; гострих захворюваннях черевної порожнини; порізах та інших пораненнях; ударах; переломах і вивихах; непритомності; укусах змій, комах, тварин. Відпрацювання способів транспортування потерпілого. Доглядання за потерпілим під час транспортування. Вправляння в накладанні пов’язок, шин. Виготовлення нош.

3. Техніко-тактична підготовка (81 год.)

Теоретична частина. Поняття техніко-тактичної підготовки, компоненти ефективності та взаємозв'язок з іншими компонентами підготовки скелелаза. Послідовність освоєння технічних елементів. Індивідуальна техніка лазіння. Основні положення і рухи. Якісні показники тактики. Особливості тактики проходження трас різної складності. Стратегія як основний елемент підготовки до змагань.

Практична частина. Вивчення складних технічних елементів. Лазіння по стінах з від'ємним кутом нахилу. Вивчення різних способів зав'язування вузлів на мотузці. Вибір раціональних позицій для відновлення. Вдосконалення техніки швидкісного лазіння (на природних та штучно утворених скелях), визначення раціонального порядку рухів при попередньому огляді траси, відпрацювання старту і фінішу, моделювання умов змагань в режимі індивідуального та парного лазіння. Вдосконалення умінь і навичок сполучення різноманітних технічних елементів і рухів різної технічної складності; основних видів хватів, перехоплень та рухів ногами. Аналіз техніки виконання основних положень і рухів. Створення запасу рухливості в суглобах із застосуванням активних і активно-пасивних вправ. Відпрацювання тактико - технічних навичок, основних положень та рухів; основних видів хватів (пасивного, активного, ребром долоні, зворотного); основних видів перехоплень (прямого, діагонального, навхрест); основних рухів ногами (накочування, упор, контрупор, розпір); переступання ногами, опора на ноги, прямих перехоплень руками з наступними заступаннями ногами на відповідні зачіпки; перехоплень навхрест (над опорною рукою, з-під опорної руки, із положень розпору, накату);накочувань на п'ятку, захват ногою на різних кутах ікарнизах.

4. Спеціальна фізична підготовка (63 год.)

Теоретична частина. Основні поняття та терміни спеціальної фізичноїпідготовки.

Практична частина. Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей: підтягування на поперечині на час; виси на «кампус-борді»; лазіння на складність, проходження коротких трас з перехопленнями (болдеринг); лазіння на швидкість. Вправи на розвиток координаційних здібностей: спритності, динамічної і статичної рівноваги:лазіння по складних трасах з урахуваннямчасу; по трасах на складність з акцентом на першу спробу (on-sight); новими трасами на складність. Вправи на формування вольових якостей вихованців, удосконалення швидкості реагування та регуляцію психічного напруження; управління передстартовим станом. Аутогенне тренування.

5. Загальна фізична підготовка (72 год.)

Теоретична частина. Основні поняття та терміни загальної фізичної підготовки.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи: для м'язів рук і плечового поясу: вільні рухи руками з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи; згинання й розгинання рук, колові та махові рухи, відведення й приведення рук, рухи під час ходьби, бігу тощо; *для м'язів ніг:* підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів із додатковими пружистими рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі. *Виконання вправ з предметами:* із скакалкою. Стрибки на одній та на двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і по колу; *з набивним*

м'ячем. м‘яч у руках: згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом. В.п.: стоячи (стоячи на колінах, сидячи): перекидання м'яча в парах і колі різними способами – поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, киданням двома руками через голову, межи ніг. Змагання на дальність кидання однією рукою, киданням двома руками через голову, межи ніг. Змагання на дальність кидання однією та двома руками; естафети з м'ячами. *Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній лаві*: підіймання тулуба, утримання ніг або тулуба у різноманітних положеннях; стрибки через лаву. *На поперечині:* підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; піднімання прямих або зігнутих ніг до поперечини, підйом переворотом; зіскоки. *На гімнастичній стінці:* у висі (піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами); стоячи біля стінки-нахили назад. *Акробатика:* перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом. *Легка атлетика:* біг на короткі дистанції (30, 60 м); кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину; потрійний стрибок. *Спортивні ігри*: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол (за вибором педагога); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів; естафети з подоланням перешкод.

6. Основи здорового способу життя (12 год.)

Теоретична частина. Поняття режиму дня. Енергетичні витрати організму. Особливості харчування під час тренувальних зборів і змагань. Харчування, його вплив на розвиток фізичних якостей. Гігієна скелелаза. Вимоги до одягу тавзуття. Відновлювальні засоби: поняття та види. Вплив шкідливих звичок на організм людини. Ранкова гімнастика і водні процедури як складова частина загальної підготовки скелелаза. Час, місце та умови проведення ранкової гімнастики. Значення та основні правила загартування.

Практична частина. Оволодіння прийомами методики загартування. Вивчення та розроблення 2-3 комплексів ранкової гімнастики.

7. Тестування рухових умінь (18 год.)

Практична частина. Тестування рівня набутих рухових умінь з метою визначення рівня сформованості фізичних якостей із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Теоретична частина. Аналіз та підсумки тестування.

Контрольна вправа	Показники рівня фізичної підготовленості	
	На початку освітньої діяльності	По завершенню освітньої діяльності
Біг на 20 м, с	4,3/4,8	4,1/4,6
Крос без урахування часу, м	500/300	800/500
Віджимання від підлоги, кількість разів	8/4	10/6
Підтягування на поперечині,	4/1	6/2

кількість разів		
Вис на поперечці на двох руках, с	35/25	40/35
Піднімання ніг до поперечини, кількість разів	4/2	6/4
Присідання на одній нозі, потім на другій, кількість разів (разом)	12/8	16/12
Стрибок у довжину з місця, см	156/135	167/143

Примітка. Через дріб указані нормативи: хлопчики / дівчатка.

8. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори (30 год.)

Теоретична частина. Аналіз та підсумки змагальної діяльності.

Практична частина. Вправи з тактичним змістом завдання. Проходження контрольних трас середнього ступеню складності: лазіння на складність, швидкість. Участь в змаганнях різного рівня. Підготовка та проведення навчально-тренувальних зборів.

9. Краєзнавство (21 год.)

Теоретична частина. Закон України «Про охорону природи». Історія та культура рідного краю. Поняття раціонального природокористування та екологія. Скелелазіння і охорона природи.

Практична частина. Робота з довідковою літературою і топографічними картами району, проведення екскурсії. Ознайомлення з пам'ятками історії та культури під час екскурсії. Екологічний десант.

Підсумок (3 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- розвиток спортивного скелелазіння в Україні;
- досягнення українських скелелазів на чемпіонатах України, Європи та Світу;
- поняття спортивного тренування;
- дотримання правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу та змаганнях;
- поняття страхування;
- види скелелазіння;
- структуру стендів штучного рельєфу;
- поняття лікарського контролю та самоконтролю;
- поняття стомлення й перевтоми;
- види та причини спортивного травматизму.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- вести спортивний щоденник;
- моделювати тренувальні траси;
- надавати домедичну допомогу при різних видах ушкоджень;

- виконувати вправи спеціальної та загальної фізичної підготовки;
- поняття режиму дня, енергетичних витрат організму;
- поняття відновлювальних засобів;
- основні правила та прийоми загартування;
- поняття раціонального природокористування та екології.

Вихованці мають набути досвід:

- ведення спортивного щоденника;
- моделювання тренувальних трас на складність, швидкість;
- надання домедичної допомоги при різних видах травматизму;
- транспортування потерпілого різними способами;
- доглядання за потерпілим під час транспортування;
- проходження контрольних трас середнього ступеню складності:лазіння на складність, швидкість.

Основний рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
1. Будова та функції організму людини	6	3	9
2.Спортивне тренування	12	24	36
3.Місце занять та інвентар скелелазів	18	9	27
4.Техніко-тактична підготовка	12	51	63
5. Загальна фізична підготовка	-	45	45
6. Спеціальна фізична підготовка	-	51	51
7. Морально-вольова підготовка	18	9	27
8. Тестування рухових умінь	3	18	21
9. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори	3	24	27
10. Краєзнавство і екологія	9	3	12
Підсумок	3	-	3
Разом:	**87**	**237**	**324**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Дотримання правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу. Розклад занять. Форма вихованців.

Ознайомлення з системою навчально-тренувальних зборів, змагання. Досягнення українських скелелазів на чемпіонатах світу та Європи, відповідних етапах кубка світу. Склад Міжнародної федерації скелелазіння. Сучасні скелелазні дисципліни: лазіння на складність, швидкість, болдеринг та багатоборство.

1. Будова та функції організму людини (9 год.)

Теоретична частина. Опорно-рухова система людини: поняття, функції. Скелетно-м'язова система. Нервова система: загальні риси розвитку, нервова тканина. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності. Енергетичне і вегетативне забезпечення м'язової діяльності.

Практична частина. Виконання вправ на визначення фізичного здоров'я.

2. Спортивне тренування (36 год.)

Теоретична частина. Сучасна система спортивного тренування: основні положення. Фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна підготовка. Закономірності та дидактичні принципи тренування. Засоби та методи тренування.

Практична частина. Зміцнення стану здоров'я і гартування дітей. Техніка лазіння і широкому діапазону рухових навичок-пробіжка коротких дистанцій (20-30 метрів); різні стрибкові вправи (легкоатлетичні); підтягування на поперечці на час; виси на кампус-борді (висока інтенсивність, при цьому час зависання не повинен перевищувати 10-20 сек.); лазіння коротких трас з перехопленнями гранично-допустимої складності, лазіння на швидкість.

3. Місце занять та інвентар скелелазів (27 год.)

Теоретична частина. Тренування на природних та штучних скелях. Оснащення спеціалізованих спортзалів. Структура скелелазних тренажерів (стендів штучного рельєфу-«скеледромів»). Мета створення тренажерів. Зміна рельєфу. Особисте та спільне спорядження для скелелазіння, правила його збереження та використання, відповідність діючому Європейському стандарту EN.

Практична частина. Моделювання тренувальних трас для індивідуального лазіння (на складність, швидкість, з болдерингу) та парної гонки.

4. Техніко-тактична підготовка (63 год.)

Теоретична частина. Значення техніко-тактичної підготовки. Компоненти ефективності техніки. Поняття індивідуальних особливостей техніки. Якісніпоказники тактики. Особливості проходження трас різного рівня складності.

Практична частина. Удосконалення скелелазних прийомів, техніко - тактичних умінь та навичок лазіння по скелях на природному чи штучному рельєфі. Вправи: перехоплення навхрест на прямій опорній руці; поворотні перехоплення навхрест; вихід на карниз накочуванням на ногу; підхоплення носком ноги зачіпок на зовнішніх кутах; заклинювання гомілки між зачіпками на внутрішніх кутах, перехоплення навхрест із наступним діагональним перехопленням у положенні накочування на ногу;діагональні

перехоплення серіями; упор ногою у зачіпку з наступним випрямленням тулуба і прямим перехопленням на стельовихповерхнях; розпір ногами між зачіпками (стегно однієї ноги розвернене зовнішнім боком до стіни); зачеплення підхопленням з наступними перехопленнями вбік, навхрест; перехоплення ривком з одночасним поштовхомопорною ногою; заступання на зачіпки з наступним накочуванням на ногу і поштовхом для подальшого руху;лазіння метод «гойдалка»; підстрибування із наступним заступанням і накочуванням на ногу; відпрацювання старту та фінішу. Вправи на удосконалення техніки й тактики швидкісного лазіння в режимі парного лазіння; техніки швидкісного лазіння.

5. Загальна фізична підготовка (45 год.)

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи: для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів шиї та тулуба; вправи па координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення та розслаблення м’язів. *Вправи для м'язів ніг*: піднімання на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів із додатковими пружинними рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі. *Вправи із скакалкою:* стрибки на одній та на двох ногах, з однієї ноги на іншу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою з просуванням прямо та по колу. *Вправи з набивним м'ячем:* згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами-поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, киданням двома руками через голову, межи ніг; змагання на дальність кидання однією та двома руками; естафети з м'ячами. *Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній лаві:* сидячи-нахили та повороти тулуба, піднімання ніг або тулуба вгору, зведення та розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба у різних положеннях; стрибки через лаву. На гімнастичному канаті та жердині: лазіння по канату або жердині за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг, піднімання ніг вгору висячи на двох руках,виси на одній руці. *На брусах:* упор на руках; стійка на прямих руках; згинання та розгинання рук; утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі на руках. *На поперечині:* підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; піднімання прямих або зігнутих ніг до поперечини, підйом переворотом; зіскоки. *На гімнастичній стінці:* у висі - піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад. *Акробатика*: перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом. *Легка атлетика:* біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок. *Спортивні ігри:* волейбол, баскетбол, футбол; рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (підбирають з урахуванням віку учнів); естафети з подоланням перешкод. *Туризм:* заміські мандрівки, туристсько-краєзнавчі подорожі, екскурсії.

6. Спеціальна фізична підготовка (51 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей: підтягування на поперечині на час; виси на «кампус-борді» (зависання не повинне перевищувати 10-20 сек.); лазіння по коротких складних трасах з перехопленнями (болдеринг); лазіння на складність; лазіння на швидкість (індивідуальне і парне лазіння). Вправи на поступове збільшення пульсової інтенсивності навантажень з епізодичним використанням навантажень анаеробно-гліколітичної спрямованості тривалістю 45-90 сек. Вправи на розвиток координаційних здібностей: спритності, динамічної і статичної рівноваги: лазіння по складних трасах з урахуванням часу; лазіння на трудність з акцентом на першу спробу (on-sight); лазіння по нових маршрутах на складність; лазіння по складних трасах з обмеженим використанням точок опори (зачіпок) для ніг.

7. Морально-вольова підготовка (27 год.)

Теоретична частина. Поняття волі. Вольові якості: структура і загальна характеристика, класифікація. Вольові якості особистості. Вікові особливості волі.

Практична частина. Рухливі ігри «Виклик», «Атака», «Перетягування каната», «Вудка», «М'яч у повітрі» тощо.

8. Тестування рухових умінь (21 год.)

Теоретична частина. Підсумки тестування рухових умінь.

Практична частина. Тестування рівня набутих умінь та навичок з метою визначення рівня сформованості фізичних якостей із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців.

Контрольна вправа	Показники рівня фізичної підготовленості	
	На початку освітньої діяльності	По завершенню освітньої діяльності
Біг 30 м, с	4,8/5,2	4,5/4,9
Біг 60 м, с	-	-
Стрибок у довжину без розбігу, см	180/155	190/362
Підтягування на поперечці, кількість разів	12/5	14/6
Віджимання від підлоги, кількість разів	25/15	30/18
Вис на поперечці на одній руці, с	15/10	20/15
Висна поперечині на зігнутій руці, с	-	-
Вис на зігнутих руках, с	25/15	30/20
Піднімання ніг до поперечки, кількість разів	12/7	14/8
Вис на планці шириною 1,5 см, с	10/6	15/8
Підтягування на планці шириною 1,5 см, с	4/2	5/3
Підтягування на планці шириною 1,5 см, кількість разів	-	-

Примітка. Через дріб указані нормативи: хлопчики / дівчатка.

9. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори (27 год.)

Теоретична частина. Підсумки та аналіз дій спортсменів у змаганнях.

Практична частина. Участь у змаганнях зі скелелазіння. Перегляд відеоряду, відеофільмів, навчального матеріалу. Проведення та підготовка навчально-тренувальних зборів.

10. Краєзнавство і екологія (12 год.)

Теоретична частина. Антропогенні джерела забруднення навколишнього середовища. Види забруднень та їх вплив на компоненти природи, живі організми. Стійкість природних компонентів, геосистем до антропогенних забруднень. Стійкість природних і антропогенізованих геосистем.

Практична частина. Дослідження антропогенного впливу на природнесередовище свого регіону.

Підсумок (3 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- протипоказання до тренувальних занять і змагань із скелелазіння;
- значення фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральноїпідготовки в скелелазінні;
- нові напрямки в техніці та тактиці тренувань, правилах змагань, розробкуспортивного спорядження та тренувального інвентарю;
- вимоги до страхування та основні обов'язкові команди при лазінні;
- дотримання правил безпеки життєдіяльності учасників навчально-тренувального процесу та змагань;
- правила змагань на складність, швидкість, з болдерингу та багатоборства;
- правила суддівства змагань на швидкість та складність; права та дії суддіпри порушенні учасником правил змагань;
- міжнародну термінологію, її застосування у суддівстві змагань;
- основні небезпеки, що можуть виникнути під час лазіння (на швидкість,складність), шляхи запобігання;
- відмінності між тренуваннями на скелях та скелелазних тренажерах;
- основи техніки і тактики подолання трас;
- особливості особистого та колективного спорядження для скелелазіння, принципи підбору спорядження для конкретного виду лазіння з врахуванням наявних (передбачуваних) перешкод;
- склад аптечки та призначення ліків, які входять до її складу;
- основи особистої гігієни;
- основи розвитку стомлення у спортсменів, відновлювальні засоби;
- порядок дій в екстремальній (аварійній) ситуації.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- організувати безпечне проходження трас та забезпечити страхування (особисте та напарника);
- розробляти тактику руху (відповідно до обраного виду лазіння);
- долати траси на змаганнях (відповідно до обраного виду лазіння, категорії складності трас та рангу змагань (за віком);
- володіти собою, керувати своїми відчуттями, діями, емоціями поведінкою;
- організувати місце відпочинку під час участі у змаганнях;
- організувати транспортування потерпілого під час нещасного випадку;
- дотримуватися правил санітарії, гігієни і техніки безпеки;
- оцінювати власні досягнення;
- співпрацювати та розподіляти обов’язки під час колективної роботи.

Вихованці мають набути досвід:

- виступу в офіційних змаганнях не нижче V рангу;
- роботи у складі суддівської колегії, під час суддівства змагань, в якості судді-секундометриста;
- проведення підготовчого етапу заняття із загальної фізичної підготовки;
- моделювання тренувальних трас для індивідуального лазіння (на складність та швидкість);
- виконання комплексів гігієнічних заходів, що сприятимуть збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню спортивної працездатності та профілактиці спортивного травматизму;
- виконання вправ для розвитку швидкісних якостей, спритності, сили, витривалості, гнучкості, координації та загального розвитку;
- бережливого ставлення до обладнання та спорядження.

Вищий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
1. Техніко-тактична підготовка	12	60	72
2. Загальна фізична підготовка	-	105	105
3. Спеціальна фізична підготовка	-	51	51
4. Морально-вольова підготовка	3	9	12
5. Тестування рухових умінь	3	15	18
6. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори	3	36	39
7. Краєзнавство і екологія	18	3	21
Підсумок	3	-	3
Разом:	**45**	**279**	**324**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Дотримання правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу. Мета й завдання. Час і місце проведення навчально-тренувальних зборів та змагань. Нові напрямки в техніці, тактиці, методиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю.

1. Техніко-тактична підготовка (72 год.)

Теоретична частина. Техніко-тактична підготовка: компоненти, ефективність, індивідуальні властивості, якісні показники. Технологія освоєння технічних елементів. Особливості тактики проходження трас різної складності. Стратегія як основний елемент підготовки до змагань.

Практична частина. Удосконалення прийомів скелелазіння, техніко - тактичних умінь та навичок лазіння по скелях на природному або штучному рельєфі: перехоплення навхрест на прямій опорній руці; поворотні перехоплення навхрест; вихід на карниз накочуванням на ногу;підхоплення носком ноги зачіпок на зовнішніх кутах; заклинювання гомілки між зачіпками на внутрішніх кутах, перехоплення навхрест із наступним діагональним перехопленням у положенні накочування на ногу; діагональні перехоплення серіями; упор ногою узачіпку з наступним випрямленням тулуба і прямим перехопленням на стельових поверхнях; розпір ногами між зачіпками (стегно однієї нога розвернене зовнішнім боком до стіни); використання зачіпок підхопленням з наступними перехопленнями вбік, навхрест; перехоплення ривком з одночасним поштовхом опорною ногою; заступання на зачіпки з наступним

накочуванням на ногу і поштовхом для подальшого руху; лазіння без допомоги ніг методом «гойдалка» по стельових поверхнях, що нависають; вихід на карниз без допомоги ніг методом «гойдалка»; підстрибування із наступним заступанням і накочуванням на ногу. Вправи на відпрацювання старту та фінішу; упорядкування розкладу рухівпри перегляді навчальних і змагальних трас; удосконалення техніки й тактики швидкісного лазіння в режимі парного лазіння; удосконалення техніки швидкісного лазіння *(ускладнення вправ).*

2. Загальна фізична підготовка (105 год.)

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи без предметів для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях-стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення і приведення, ривки, рухи під часходьби, бігу тощо. Для м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба уперед, назад, вбік, колові рухи, сполучення нахилів і поворотів тулуба; вправи па координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення та розслаблення м’язів; піднімання прямих і зігнутих ніг лежачи на гімнастичній лаві. *Вправи для м'язів ніг:* підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів із додатковими пружинними рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі. *Вправи з предметами*. Зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і по колу. *Вправи з набивним м'ячем.* М'яч у руках - згинання та розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і колі з різних положень(стоячи, стоячи на колінах,сидячи) різними способами-поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, межи ніг; змагання на дальність кидання однією та двома руками; рухливі естафети з м'ячами. *Вправи на гімнастичних приладах*. *На гімнастичній лаві*: сидячи - нахили та повороти тулуба, піднімання ніг або тулуба вгору, зведення та розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба у різних положеннях; стрибки через лаву. *На гімнастичному канаті та поперечині:* лазіння по канату або жердині за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг, піднімання ніг вгору висячи на двох руках, виси на одній руці. *На брусах*: упор на руках; стійка на прямих руках; згинання та розгинання рук; утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі наруках. На поперечині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висячи; підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, підйом переворотом; зіскоки. *На гімнастичній стінці*: у висі-піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки-нахили назад. *Акробатика:* перевороти вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом. *Легка атлетика:* біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний

стрибок. *Спортивні ігри:* волейбол, баскетбол, футбол; рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів; естафети з подоланням перешкод. Заміські мандрівки, походи вихідного дня, туристсько-краєзнавчі подорожі.

3. Спеціальна фізична підготовка (51 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей: підтягування на поперечині на час; виси на «кампус-борді»; лазіння по коротких складних трасах з перехопленнями (болдеринг); на складність; на швидкість (індивідуальне та парне лазіння). Вправи на поступове збільшення пульсової інтенсивності навантажень тренувань з епізодичним використанням навантажень анаеробно-гліколітичної спрямованості тривалістю 45-90 сек. Вправи на розвиток координаційних здібностей: спритності, динамічної і статичної рівноваги: лазіння по складних трасах з урахуванням часу;по нових маршрутах на складність; по складних трасах з обмеженим використанням точок опори (зачіпок) для ніг; на складність з акцентом на першу спробу (on- sight) *(ускладнення вправ).* Інструкторська практика: проведення фрагменту заняття (індивідуальна абогрупова форма) з виконання вправ загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки; показ технічного елементу з поясненням техніки його виконання, виявлення помилок та їх виправлення. Підготовка навчальних трас відповідного рівня складності. Практика суддівства: суддівство змагань в якості судді-секундометриста, помічника судді з виду скелелазіння та/або секретаря змагань.

4. Морально-вольова підготовка (12 год.)

Теоретична частина. Вольові зусилля та їх значення у спортивній підготовці. Емоційно-вольова підготовка.

Практична частина. Вправи на формування морально-вольових якостейскелелаза.

5. Тестування рухових умінь (18 год.)

Теоретична частина. Підсумки тестування.

Практична частина. Тестування рівня набутих рухових умінь з метою визначення рівня сформованості фізичних якостей із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Контрольна вправа	Показники рівня фізичної підготовленості	
	На початку освітньої діяльності	По завершенню освітньої діяльності
Біг 30 м, с	4,4/4,8	4,0/4,5
Біг 60 м, с	-	-
Стрибок у довжину без розбігу, см	1955/165	210/180
Підтягування на поперечині, кількість разів	15/7	16/9

Віджимання від підлоги, кількість разів	32/20	36/22
Вис на поперечці на одній руці, с	30/25	40/30
Вис на поперечці на зігнутій руці, с	-	-
Вис на зігнутих руках, с	357 25	40/30
Піднімання ніг до поперечки, кількість разів	16/9	18/10
Вис на планці шириною 1,5 см, с	20/10	25/12
Підтягування на планці шириною 1,5 см, с	6/4	8/5
Підтягування на планці шириною 1,5 см, кількість разів	-	-

Примітка. Через дріб указані нормативи: хлопчики / дівчатка.

6. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори (39 год.)

Теоретична частина. Підсумки та аналіз дій спортсменів у змаганнях.

Практична частина. Проходження контрольних трас середнього ступеню складності (на скелях або стенді штучного рельєфу): на складність, швидкість, з болдерингу (згідно з планом проведення спортивних змагань в регіоні, в Україні). Участь у змаганнях зі скелелазіння. Проведення та підготовка навчально-тренувальних зборів.

7. Краєзнавство і екологія (21 год.)

Теоретична частина. Проблема деградації природних компонентів. Поняття деградації природи. Основні причини деградації природних компонентів. Типологія компонентів природи за ступенем стійкості доантропогенних чинників. Поняття стійкого консервативного і нестійкого прогресивного компонента природи. Наслідки деградації природних компонентів. Категорія деградована геосистема.

Практична частина. Дослідження впливу інтенсивності ерозійних процесів на стан ґрунтового покриву.

Підсумок (3 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- типові завдання та засоби фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки в скелелазінні, їх вплив на підвищення спортивних досягнень;
- нові напрямки в техніці та тактиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю;
- вимоги до страхування та основні обов'язкові команди при лазінні;
- фізіологічні закономірності оздоровчої фізичної культури;
- запобіжні заходи під час тренувальних занять;
- правила змагань на складність, швидкість, з болдерингу та

багатоборства;
- правила суддівства змагань на складність, швидкість, з болдерингу табагатоборства;
- права та дії судді при порушенні учасником правил змагань;
- міжнародну термінологію, її використання у суддівстві змагань;
- основні небезпеки, що можуть виникнути під час лазіння, шляхи їхзапобігання;
- структуру стендів штучного рельєфу;
- вимоги Єдиної спортивної класифікації з не олімпійських видів спорту;
- основи техніки і тактики подолання траси на швидкість, складність, зболдерингу;
- правила збереження та використання особистого та групового спорядження;
- склад аптечки та призначення ліків, які входять до її складу;
- поняття стомлення та особистої гігієни спортсменів.

Вихованці мають вміти і застосовувати:
- організувати страхування прилазінні та страхування партнера, взаємоперевірку страхування, перевірку точок страхування;
- розробляти тактику руху (відповідно до обраного виду лазіння);
- долати траси на змаганнях (відповідно до обраного виду лазіння, категорії складності трас та рангу змагань (за віком);
- володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою, обирати адекватні технічні елементи і вчасно виконувати необхідні рухи;
- провести етап заняття з виконання вправ із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки;
- організувати місце відпочинку під час участі у змаганнях;
- організувати транспортування потерпілого в разі нещасного випадку;
- проводити самодіагностику стану організму;
- співпрацювати та розподіляти обов’язки під час колективної роботи.

Вихованці мають набути досвід:
- виступу в офіційних змаганнях;
- роботи у складі суддівської колегії, під час суддівства змагань, в якостісудді-секундометриста, помічника судді з виду змагань;
- проведення заняття із загальної фізичної та спеціальної фізичноїпідготовки;
- моделювання тренувальних трас для індивідуального лазіння (на складність, швидкість, з болдерингу та багатоборства);
- виконання вправ для розвитку швидкісних якостей.

Вищий рівень, другий рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	3	-	3
1. Техніко-тактична підготовка	6	57	63
2. Загальна фізична підготовка	-	69	69
3. Спеціальна фізична підготовка	-	45	45
4. Суддівська практика	3	9	12
5. Психологічна підготовка	12	15	27
6. Тестування рухових умінь	3	15	18
7. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори	9	54	63
8. Краєзнавство і екологія	18	3	21
Підсумок	3	-	3
Разом:	**57**	**267**	**324**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (3 год.)

Теоретична частина. Дотримання правил безпеки життєдіяльності під час освітнього процесу. Організація гурткової роботи. Розклад занять. Мета і завдання роботи гуртка.

1. Техніко-тактична підготовка (63 год.)

Теоретична частина. Контроль техніко-тактичної підготовки, його складові. Етапний, поточний та оперативний контроль.

Практична частина. Відпрацювання старту швидкісного лазіння. Розклад рухів при швидкісному лазінні. Відпрацювання фінішу швидкісного лазіння; упорядкування розкладу рухів при перегляді навчальних і змагальних трас; удосконалення техніки й тактики швидкісного лазіння в режимі парного лазіння. Вправи для удосконалення техніки швидкісного лазіння. Спеціальні вправи (скрутка, вихід на п’яту та силовий вихід) для підвищення техніки лазіння, тренування хватів (пасивний, активний і щипковий), постановка ніг на зачіпки зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, постановка п’яткою *(ускладнення вправ).* Поетапне вдосконалення техніки лазіння на відрізках траси на швидкість формату «рекорд». Зйомка та аналіз дій гуртківців при тренуванні окремих відрізків при проходженні складних трас.

2. Загальна фізична підготовка (69 год.)

Практична частина. Загальнорозвивальні вправи для різних груп м’язів на місці та в русі (схема побудови за вибором педагога). Вправи з предметами: із скакалкою, з набивним м'ячем. Вправи на гімнастичних

приладах: на гімнастичній лаві, на гімнастичному канаті та поперечині; на брусах, на поперечині, на гімнастичній стінці. Акробатика. Легка атлетика. Спортивні ігри. Екскурсії. Махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою. Міст зі стійки на руках, з положення лежачи на спині, нахилом назад, вправи на гімнастичній драбині, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; пружності погойдування в положенні випаду *(ускладнення вправ).*

3. Спеціальна фізична підготовка (45 год.)

Практична частина. Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей. Вправи на поступове збільшення пульсової інтенсивності навантажень на тренуваннях з епізодичним використанням навантажень анаеробно-гліколітичної спрямованості тривалістю 45-90 сек. Вправи на розвиток координаційних здібностей: спритності, динамічної і статичної рівноваги. Інструкторська практика: проведення фрагменту заняття (індивідуальна або групова форма) з виконання вправ загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки; показ технічного елементу з поясненням техніки його виконання, виявлення помилок та їх виправлення. Підготовка навчальних трас відповідного рівня складності.

4. Суддівська практика (12 год.)

Теоретична частина. Види, ранги та категорії змагань. Організаційні питання. Правила змагань зі скелелазіння. Міжнародна термінологія, її використання у суддівстві змагань.

Практична частина. Практика суддівства: суддівство змагань в якості судді-секундометриста, помічника судді з виду скелелазіння та/або секретаря змагань.

5. Психологічна підготовка (27 год.)

Теоретична частина. Формування мотивації для занять скелелазінням. Виховання вольових якостей. Удосконалення швидкості реагування. Регуляція психічної напруженості. Управління передстартовим станом.

Практична частина. Методи психологічної підготовки. Аутогенне тренування.

6. Тестування рухових умінь(18 год.)

Практична частина. Тестування рівня набутих рухових умінь з метою визначення рівня сформованості фізичних якостей із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Контрольна вправа	Показники рівня фізичної підготовленості	
	На початку освітньої діяльності	По завершенню освітньої діяльності
Біг 30 м, с	-	-
Біг 60 м, с	9,0/10,0	8,6/9,4

Стрибок у довжину без розбігу, см	215/190	225/205
Підтягування на поперечці, кількість разів	17/10	19/11
Віджимання від підлоги, кількість разів	36/22	38/24
Вис на поперечці на одній руці, с	45/35	50/40
Вис на поперечці на зігнутій руці, с	8/4	10/6
Вис на зігнутих руках, с	-	-
Піднімання ніг до поперечки, кількість разів	20/12	22/14
Вис на планці шириною 1,5 см, с	30/15	35/18
Підтягування на планці шириною 1,5 см, с	-	-
Підтягування на планці шириною 1,5 см, кількість разів	10/5	12/6

Примітка. Через дріб указані нормативи: хлопчики / дівчатка.

7. Контрольні та відбіркові змагання. Навчально-тренувальні збори (63 год.)

Теоретична частина. Підсумки та аналіз дій спортсменів у змаганнях.

Практична частина. Участь у змаганнях зі скелелазіння на складність, швидкість, з болдерингу (згідно з планом проведення спортивних змагань в регіоні, в Україні). Проведення та підготовка навчально-тренувальних зборів.

8. Краєзнавство і екологія (21 год.)

Теоретична частина. Проблема збереження біотичного і ландшафтного різноманіть. Поняття біорізноманіття. Генетичне видове і екосистемне біорізноманіття. Причини і наслідки деградації біорізноманіття. Природозаповідання як одна із ефективних форм збереження біорізноманіття. Основні категорії заповідних об'єктів. Уявлення про екомережі. Міжнародні та національні програми збереження біорізноманіття.

Практична частина. Дослідження біотичного і ландшафтного різноманіть свого регіону. Вивчення особливостей розвитку заповідної мережі України.

Підсумок (3 год.)

Теоретична частина. Підбиття підсумків роботи за рік.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

– типові завдання з фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки для підвищення спортивних досягнень скелелазів;

– нові напрямки в техніці та тактиці тренувань, правилах змагань, розробці спортивного спорядження та тренувального інвентарю;

– вимоги страхування та основні обов'язкові команди при лазінні;
– види та засоби психологічної підготовки спортсмена;
– дотримання правил безпеки життєдіяльності під час інструкторської та суддівської практики;
– правила змагань наскладність, швидкість, з болдерингу та багатоборства;
– правила суддівства змагань на складність, швидкість, з болдерингу та багатоборства; права та дії судді при порушенні учасником правил змагань (секретаря змагань);
– міжнародну термінології її використання у суддівстві змагань;
– основні небезпеки, що можуть виникнути під час індивідуального та в парній гонці, шляхи запобігання;
– відмінності між тренуваннями на скелях та штучному «скеледромі»;
– структуру стендів штучного рельєфу;
– вимоги Єдиної спортивної класифікації з не олімпійських видів спорту (зі спортивного скелелазіння) щодо умов присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів;
– основи техніки і тактики подолання траси в обраному виді (на швидкість, трудність, з болдерингу та багатоборства) та в парній гонці;
– особливості особистого та спільного спорядження для скелелазіння,правила його збереження та використання, відповідність Європейському стандарту EN;
– склад аптечки та призначення ліків, які входять до її складу;
– поняття стомлення та особистої гігієни спортсмена;
– фізіологічні аспекти самоконтролю під час занять спортом, відновлювальні засоби;
– порядок дій в екстремальній ситуації.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

– організувати та забезпечувати страхування, взаємоперевірку страхування, перевірку точок страхування та навішування мотузок;
– розробляти тактику руху (відповідно до обраного виду лазіння);
– долати різноманітні траси на змаганнях (відповідно до обраного виду лазіння, категорії складності трас та рангу змагань (за віком);
– володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою, обирати адекватні технічні елементи і вчасно виконуватирухи;
– провести етап заняття з виконання вправ із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки та/або показ технічного елементу з поясненням техніки його виконання;
– підготовити навчальну трасу відповідної складності;
– організувати місце відпочинку під час змагань;

– організувати транспортування потерпілого в разі нещасного випадку;
– проводити самодіагностику стану організму;
– оцінювати власні досягнення та досягнення інших гуртківців;
– працювати в колективі.

Вихованці мають набути досвід:

– виступу в офіційних змаганнях;
– роботи у складі суддівської колегії, під час суддівства змагань в якості судді-секундометриста, помічника судді або секретаря з виду змагань;
– проведення етапу заняття із загальної фізичної підготовки та/або спеціальної фізичної підготовки, та/або підготовки навчальних трас відповідної складності;
– моделювання тренувальних трас для індивідуального лазіння (на складність, швидкість, з болдерингу та багатоборства) та парної гонки;
– виконання комплексів гігієнічних заходів, що сприятимуть збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню спортивної працездатності та профілактиці спортивного травматизму;
– виконання вправ для розвитку швидкісних якостей, спритності, сили, витривалості, гнучкості, координації та загального розвитку;
– бережного ставлення до обладнання та спорядження.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість/штук
1	Стенди штучного рельєфу	
2	Спорядження скелелаза: скельні черевики страхувальна система «Lacerta» типу «бесідка»торбинка для магнезії магнезія	15 комплектів
3	Групове спорядження для страхування	15

ЛІТЕРАТУРА

1. Правила проведення змагань зі скелелазіння: (Міністерство освіти і науки України. Федерація альпінізму і скелелазіння України) [Електронний ресурс]. – 2013. – Режим доступу до прав.: http://alpin.km.ua/files/PR_2013_VET.doc

2. Про затвердження Порядку присвоєння кваліфікаційних категорій спортивним суддям: (Наказ Міністерства молоді та спорту України № 31 від 16.07.2013р.) [Електронний ресурс]. Режим

доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z1312-13

3. Скелелазіння. Навчальна програма для спортивних шкіл та секцій: (Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Федерація альпінізмуі скелелазіння України) [Електронний ресурс] /О.С. Шульга, О.В. Лось, М.В. Шалагін, Г.І. Чуб, А.В Уварова. – 2010. – Режим доступу до прог.: http://alpin.km.ua/files/PROG_SKE_1_2010.doc

4. Скелелазіння спортивне. Навчальна програма для організації гурткової роботи з учнівською молоддю в позашкільних навчальних закладах / [уклад. Тяпкін І.О.]. – Дніпропетровськ: КПНЗ«ДЮЦ» ДМР, 2009. – 24 с.