

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

## **МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Скеляназіння

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Гончаренко О. С.

доцент кафедри фізичного

виховання та спорту

Краматорськ 2021

### ***Методи навчання***

Словесні, наочні, проблемно-інформаційні, частково-пошукові, дослідницькі, практичні заняття.

### ***Методи контролю***

Поточне вибіркове опитування на лекціях, перевірка готовності до семінарських занять, написання самостійних робіт, захист індивідуальних навчально-дослідних завдань.

## **ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

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

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

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

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

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

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

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

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

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.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №5-6.** Тема . Загальна фізична підготовка.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з рухливими здібностями необхідних для успішного оволодіння навичками та вміннями у скелелазінні.

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

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.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №7-8.** Тема . Фізична, технічна, тактична, психологічна і інтегральна підготовка.

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

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

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

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №9-10.** Тема . Техніка страховки.

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

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Поняття про індивідуальну та командну страховку.
2. Вимоги до мотузки. Види мотузок: статична, динамічна.
3. Вузли. Карабіни і їх застосування. Тормозні пристрої і їх застосування.
4. Верхня і нижня страховка. Практика страховки.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №11.** Тема: Фізична підготовка.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з загальною і спеціальною фізичною підготовкою у скелелазінні.

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Загальна характеристика спортивного тренування.
2. Фізичні якості і методи їх розвитку.
3. Планування, моделювання і контроль в системі підготовки спортсменів.
4. Методика ведення тренувального щоденника.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №12-13.** Тема: Вправи для розвитку сили.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з вправами для розвитку сили.

**Місце проведення:** скеледром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Підтягування на поперечці на двох і одній руці.
2. Підтягування на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої).
3. Підтягування з утриманням проміжних положень згину руки протягом деякого часу (5, 10 сік);
4. Підтягування за голову.

5. Перекочування з однієї руки на іншу (руки зігнуті, підборіддя над поперечцею).

6. Підтягування на планках різної ширини.

7. Виси на поперечці і планках з вантажем.

8. Виси на планках різної ширини на одній і двох руках.

9. Підйом по похилих сходах за допомогою рук з обтяженням.

10. Пересування по скелелазному тренажеру тільки за допомогою рук.

11. Вправи на кампус-борді: перехоплення на кожному планку, через одну або дві планки; перестрибування з однієї планки на іншу, тільки за допомогою рук.

12. Лазіння коротких і важких трас (боулдерингів); згинання-розгинання рук в упорі лежачи, в стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на двох ногах з обтяженням, присідання на одній нозі; зашагування однією ногою на ступінь заввишки близько 30 см.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №14-15.** Тема: Вправи для розвитку спритності.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з вправами для розвитку спритності.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Жонглювання тенісними м'ячами або іншими невеликими предметами.

2. Човниковий біг 4X9 м.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №16-17.** Тема: Вправи для розвитку рівноваги та координації.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з вправами для розвитку рівноваги та координації.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Ходьба по брусу, тросу або натягнутій вірвовці, ходьба із заплющеними очима, стійкі на одній і двох ногах із закритими очима.

2. Рухливі та спортивні ігри з м'ячем.

3. Жонглювання футбольним м'ячем ногами.
4. Набивання «соксу» - маленького м'якого м'ячика.
5. Набивання «соксу» - маленького м'якого м'ячика.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №18-19.** Тема: Вправи для розвитку швидкісних якостей.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з вправами для розвитку швидкісних якостей.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Біг на швидкість (30, 60, 100 м), біг з раптовою зміною напрямку (човниковий біг 3x10м, 3x20м, тощо); біг з прискоренням за сигналом.

2. Виплигування вгору з опорної ноги і двох рук на шведських сходах, кількість за інтервал часу (10 сік).

3. Швидкісне ведення м'яча (баскетбольного, волейбольного) однією рукою; швидкісні передачі м'яча у парних вправах, на місці під час ходьби або бігу.

4. Стрибки зі скалкою за 10 15 сік, з двома і трьома обертами за один підс кік; стрибки в довжину з місця або з розбігу; стрибки з високим підніманням кол ін до грудей.

5. Швидкісні підтягування на поперечці за інтервал часу (10 сік).

6. Швидкісний підйом на руках по похилих сходах; на похилих сходах під йом перехоплюванням двох рук водночас.

7. Зміна ніг стрибками на зачіпці.

8. Вистрибування на планку кампус-борда за інтервал часу (10 сік).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №20-21.** Тема: Вправи для розвитку витривалості.

**Мета заняття:** ознайомити здобувачів з вправами для розвитку витривалості.

**Місце проведення:** спортивна зала, ландшафтний парк, басейн.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

1. Біг по пересіченій місцевості 1-5 км.

2. Плавання різноманітними способами 100-500 м.
3. Виси на прямих і зігнутих руках на поперечці та планках.
4. Підтягування на поперечці на двох руках.
5. Утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох руках.
6. Виси на зачіпках або планках на одній і двох руках з дозованим відпочинком.

7. Лазіння по довгих трасах середньої складності з короткими паузами для відпочинку, по простих трасах з фіксацією різних положень тіла, швидкісне лазіння в режимі змагання з дозованим відпочинком.

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].

**Практичне заняття №22-23.** Тема: Основні елементи техніки подолання дистанцій: «швидкість», «трудність», «болдерінг».

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

**Місце проведення:** скелядром.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина.

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

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

Література: [1-6].