

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Скелелазіння

освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Гончаренко О.С.

доцент кафедри фізичного

виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль

2022 р.

Самостійна робота студентів над опануванням теорії та методики викладання скелелазіння як навчальної дисципліни дає змогу систематизувати, узагальнити, закріпити знання отриманні під час аудиторних занять, а також активізувати пізнавальну діяльність студентів. Під час самостійної роботи студент опановує необхідні знання, вміння і навички, вчиться за планом і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності. Формуються вміння застосовувати набуті знання на практиці і у професійній діяльності

Питання для самостійної роботи студентів.

1. Технічна підготовка скелелазця.
2. Основи і елементи техніки виконання вправ.
3. Вплив техніки на спортивні результати.
4. Індивідуальні особливості спортивної техніки, пов'язані з анатомічною будовою спортсмена.
5. Тактична підготовка, її зміст, прийоми.
6. Тактика спортсмена – його поведінка в процесі змагань для досягнення поставленої мети.
7. Тактика підготовки в процесі спортивного тренування.
8. Взаємозв'язок техніки і тактики при навчанні скелелазінню.
9. Класифікація змагань зі скелелазіння.
10. Особливості змагань з виду «Швидкість».
11. Особливості змагань з виду «Складність».
12. Особливості змагань з виду «Боулідерінг».
13. Особливості змагань з виду «Багатоборство».

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ.

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Варіанти ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки викладача фізичної культури як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, спортивному клубі, загальноосвітній школі і т. д .

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній

програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг письмової роботи — не більше 12 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

Таблиця 3

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер у списку рефератів
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Теми письмових робіт щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів, рекомендована література для опрацювання наведені додатку.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Зародження скелелазіння як спорту.
2. Історія проведення змагань зі скелелазіння.
3. Загальна фізична підготовка, її цілі і завдання.
4. Спеціальна фізична підготовка зі скелелазіння.
5. Спортивна підготовка, її цілі і завдання.
6. Психологічна підготовка скелелазів.
7. Структура підготовки спортсмена.
8. Поняття – швидкість, її форми прояву і методи розвитку.
9. Поняття – сила, її форми прояву і методи розвитку.
10. Поняття – витривалість, її форми прояву і методи розвитку.
11. Поняття – спритність, її форми прояву і методи розвитку.
12. Поняття – гнучкість, її форми прояву і методи розвитку.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Антонович І.І. Спортивне скелелазіння. – К.: , 2009. – 128 с.
2. Байковський Ю.В. Основи спортивного тренування у гірських видах спорту. К., 2001.
3. Окслейд К. Скелелазіння. – К.: «Сиріус», 2009. – 320 с.
4. Піратинський А.Є. Підготовка скелелазів. Промінь., 2014.
5. Скелелазіння. Правила проведення змагань. – К., 2005. – 86 с.
6. Хубер Г. Альпенізм сьогодні. – К.: «Ранок», 2001. – 263 с.

Допоміжна

1. Erbesfield A., Boga S, Sport Climbing with Robyn Erbesfield. Stackpole Books, 1997.
2. Long X Gym C1пПІІ Chockstone Press, 1994.

Інтернет ресурси

1. <http://alp.org.ua>
2. <https://uk.wikipedia.org>
3. <http://fais.org.ua>