

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Вченою радою НУФВСУ  
(протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_ 2025 р.)

Голова Вченої ради НУФВСУ

\_\_\_\_\_ **Мирослав ДУТЧАК**

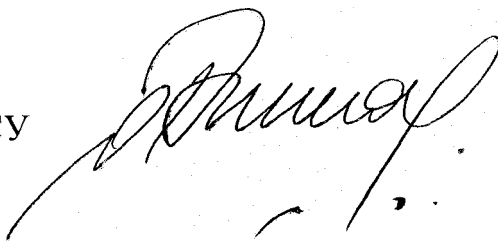
**СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА**

**«ПІДГОТОВКА ІНСТРУКТОРІВ З АДАПТИВНОГО СКЕЛЕЛАЗІННЯ»**

Київ – 2025

**ПОГОДЖЕНО:**

В.о. ректора НУФВСУ



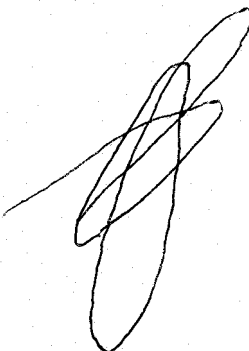
Олександр ПИЖОВ

Заступник директора з  
післядипломної освіти та  
підвищення кваліфікації  
Інституту післядипломної освіти  
та професійного удосконалення



Володимир ТОМАШЕВСЬКИЙ

Засновник проєкту ACBoard



Андрій РОДІОНЦЕВ

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Кафедрою оздоровчо-рекреаційної рухової активності (протокол № 6 від 29 листопада 2025 р.)

Завідувач кафедри оздоровчо-  
рекреаційної рухової активності



Олена АНДРЕЄВА

**Керівник сертифікатної програми:**

Доктор філософії, ст. викладач кафедри  
професійного, неолімпійського та  
адаптивного спорту



Олена СТЕПАНЮК

## Анотація сертифікатної програми

Сертифікатна програма спрямована на формування у слухачів базових теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для здійснення професійної діяльності інструктора з адаптивного скелелазіння. У межах програми розглядаються теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації, медико-біологічні й психолого-педагогічні основи адаптивної рухової активності, а також специфіка організації та проведення занять з адаптивного скелелазіння для осіб з інвалідністю та ветеранів війни.

Мета програми: формування базових теоретичних знань та практичних вмінь, необхідних для професійної діяльності інструктора з адаптивного скелелазіння.

Обсяг програми – 3 кредити ЄКТС.

Основні теми: основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з інвалідністю та ветеранів війни; теоретико-методичні засади використання адаптивного скелелазіння як засобу оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізкультурно-спортивної реабілітації; організаційно-методичні засади роботи з особами з інвалідністю та ветеранами війни та членами їх сімей; особливості програмування занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізкультурно-спортивної реабілітації; основи технічної, фізичної, психологічної підготовки в адаптивному скелелазінні; перша домедична допомога при виникненні невідкладних станів під час тренувальних занять; методи контролю ефективності занять з адаптивного скелелазіння та критерії оцінювання прогресу осіб з інвалідністю та ветеранів війни.

## Мета та завдання сертифікатної програми

Мета: формування базових теоретичних знань та практичних вмінь, необхідних для професійної діяльності інструктора з адаптивного скелелазіння.

Завдання:

1. Сформувати у слухачів цілісне розуміння специфіки адаптивного скелелазіння як ефективного засобу оздоровчо-рекреаційної рухової активності, фізкультурно-спортивної реабілітації та соціалізації осіб з інвалідністю та ветеранів війни.
2. Забезпечити засвоєння слухачами навичок планування, організації та проведення тренувальних занять з адаптивного скелелазіння на основі індивідуального підходу.
3. Навчити здійснювати відбір та адаптацію фізичних вправ відповідно до індивідуальних функціональних можливостей осіб з інвалідністю та ветеранів війни.

4. Сприяти формуванню у слухачів професійної відповідальності, дотримання етичних норм та толерантного ставлення до осіб з інвалідністю та ветеранів війни.

### Цільова аудиторія потенційних слухачів програми та вимоги до них

Фахівці сфери фізичної культури та спорту, науково-педагогічні працівники закладів освіти, ветерани війни, тренери, фізкультурно-спортивні реабілітологи, функціонери інші спеціалісти спортивних державних і громадських організацій та зацікавлені особи.

Досягнення 18 річного віку.

**Форма здобуття освіти** – змішана.

**Обсяг сертифікатної програми** становить 3 кредитів ЄКТС.

Форми здобуття освіти	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	20		20		50	90

**Термін опанування сертифікатної програми** становить 4 навчальних тижня.

### Програма

#### Підготовка інструкторів з адаптивного скелелазіння

Номер і назва теми	Кількість годин			
	усьо го	у тому числі		
		лекції	практ.	с. р.
Тема 1. Основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з інвалідністю та ветеранів війни	6	2		4
Тема 2. Теоретико-методичні засади використання адаптивного скелелазіння як засобу оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізкультурно-спортивної реабілітації	6	2		4
Тема 3. Адаптивне скелелазіння: організаційно-методичні засади роботи з особами з інвалідністю, ветеранами війни та членами їх сімей	10	2	2	6
Тема 4. Особливості програмування занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізкультурно-спортивної реабілітації	8	4		4

Тема 5. Основи технічної підготовки у адаптивному скелелазінні: основні види скелелазіння, техніка хватів, робота ніг, правила техніки безпеки, принципи самоконтролю та взаємоконтролю.	10	2	4	4
Тема 6. Види спорядження у скелелазінні. Індивідуальний підбір спорядження. Техніка страхування в залежності від функціональних можливостей осіб з інвалідністю та ветеранів війни.	6		4	2
Тема 7. Організація місця проведення тренувального заняття; підбір та адаптація маршрутів для осіб з різними нозологіями; використання тренувальної дошки ASBoard; організація безпеки під час тренувальних занять.	6		2	4
Тема 8. Фізична підготовка у скелелазінні. Розвиток загальних та спеціальних рухових якостей у адаптивному скелелазінні	8	2	2	4
Тема 9. Психологічні аспекти організації занять з людьми з інвалідністю та ветеранами війни	8	2	2	4
Тема 10. Комунікація з людьми, які пережили травму: інструменти емоційної грамотності та активного слухання. Етика спілкування із людьми з інвалідністю й ветеранами війни.	6	2		4
Тема 11. Перша домедична допомога при виникненні невідкладних станів під час тренувальних занять	6	2		4
Тема 12. Методи контролю ефективності занять з адаптивного скелелазіння та критерії оцінювання прогресу осіб з інвалідністю та ветеранів війни.	6		2	4
Підсумкове тестування	4		2	2
Усього годин	90	20	20	50

## Рекомендовані слухачам додаткові джерела інформації:

### Рекомендовані джерела інформації:

#### Основна література:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення. К. Поліграфсервіс, 2014 280 с.
2. Базильчук О. (2025). Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2(1), 242–247. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).96](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96)
3. Дутчак М. В., Андреева О. В., Благій О. Л., Василенко М. М. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. 2025. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ-Одеса: Олді+. – 578 с.
4. Класифікація IFSC для параскелелазіння. Веб-сайт.URL: [https://images.ifsc-climbing.org/ifsc/image/private/t\\_q\\_good/prd/upkzmyetexslg63fzxyd.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://images.ifsc-climbing.org/ifsc/image/private/t_q_good/prd/upkzmyetexslg63fzxyd.pdf?utm_source=chatgpt.com)
5. Ковальський В. В., Годлевський П. М., Бовсунюк Д. В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом / В. В. Ковальський, П. М. Годлевський, Д. В. Бовсунюк // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. –Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. –Вип. 6 (179). –С. 113-117.
6. Психологічна реабілітація і супровід ветеранів війни: досвід Ізраїлю / В. Володимирівна та ін. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2023. Т. 16. С. 107–118. URL: <https://doi.org/10.54264/0066>.
7. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. /Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2017. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
9. Чернуха Н., Васильєва-Халатникова М. О. Інклюзивні технології в роботі з дитиною з інвалідністю. *Vector of modern pedagogical and psychological science in ukraine and eu countries*. 2020. Р. 692–708. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-37-2.2.18>.
10. Юшковська О. Г., Кіціс А. Г. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія* No 1, 2024. –С. 234-241 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241>
11. Яременко О. М. Фізкультурно-спортивна реабілітація як засіб підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2025. № 10. С. 80–84. URL: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-10-14>.

12. Adaptive Climbing Manual. ACI Student Resources. Веб-сайт. URL: <https://www.paradoxsports.org/resources/>
13. Adaptive Climbing Programs. Веб-сайт. URL: [https://www.ascendclimbing.com/programs/climbing/adaptive-climbing?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.ascendclimbing.com/programs/climbing/adaptive-climbing?utm_source=chatgpt.com)
14. Adaptive Climbing: Веб-сайт. URL: [https://thefrontclimbingclub.com/adaptive/?utm\\_source=chatgpt.com](https://thefrontclimbingclub.com/adaptive/?utm_source=chatgpt.com)
15. Blauwet, C. A., Kishore, M., & Viera, A. J. (2016). Access to adaptive sports: Barriers and facilitators for individuals with disabilities. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 95(6), 463-471.
16. Caddick, N., & Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 9–18. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.011>
17. Daniel von Essen., Schöffl V. R. Acute and chronic injury patterns in competitive paraclimbing sports. *American journal of physical medicine & rehabilitation*. 2023. Publish Ahead of Print. URL: <https://doi.org/10.1097/phm.0000000000002181> (date of access: 17.12.2025).
18. Lodge K.-M. Communicating with people with learning disabilities. *Bmj*. 2005. Vol. 330, Suppl S6. P. 0506254. URL: <https://doi.org/10.1136/sbmj.0506254>
19. Paraclimbing coach: a qualitative needs analysis of competencies and skills from the perspective of elite paraclimbers / M. Hubmann et al. *Sports psychiatry*. 2024. Vol. 3, no. 4. P. 173–180. URL: <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000092>
20. Paraclimbing. Веб-сайт. URL: <https://paraclimbing.org/>