

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы Н.Б. Бозиева

« 25 » мая 20 20 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института  
О.М. Михайленко

« 25 » мая 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ»**

**СКАЛОЛАЗАНИЕ**

Направление подготовки  
45.03.01 Филология

Профиль  
Отечественная филология (Кабардино-черкесский язык и литература,  
русский язык и литература)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

**Нальчик 2020**

**Рабочая программа дисциплины** Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Скалолазание» /составитель Чеченов Б.Х. - Нальчик: КБГУ, 2020. - 26 с.

Рабочая программа элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Скалолазание» предназначена для преподавания дисциплины по выбору вариативной части программы бакалавриата, студентам очной формы обучения по всем направлениям (специальностям) подготовки 1,2,3,4,5,6, семестр, 1,2,3 курса и 1-3 курсах заочной формы обучения..

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «07» августа 2014 г. № 947

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО .....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	6
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	17
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	21
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	22
7.1. Основная литература .....	22
7.2. Дополнительная литература .....	23
7.3. Периодические издания .....	23
7.4. Интернет-ресурсы .....	23
7.5 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям .....	23
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	26

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Цель изучения элективных дисциплины по физической культуре и спорту «Скалолазание» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, а также использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Скалолазание» является компонентом образовательной программы всех направлений подготовки бакалавров. Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО:

**ОК-8:** Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**Знать:**

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и

двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

**Уметь:**

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;

- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**Владеть:**

- способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;

- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.

- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание элективных дисциплин по физической культуре  
«Скалолазание»

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Общефизическая подготовка (ОФП). Подготовка к ГТО.	Бег 100 м (с); Бег 3 км (м), 2 км (ж); Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Прыжок в длину с разбега; Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж); Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Поднимание туловища из положения лежа на спине; Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).	ОК-8	Т
2	Специальная физическая подготовка	В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить учащихся развивать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений. Средства общефизической подготовки: Обще подготовительные упражнения: Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц. Мышцы рук. 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах; 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Мышцы ног: 1) Приседание; 2) Приседание на одну ногу; 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук. Мышцы брюшного пресса: 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;	ОК-8	Т

		<p>2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);</p> <p>3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;</p> <p>4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.</p> <p>Мышцы спины:</p> <p>И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.</p> <p>В теоретическом блоке, изучаются темы: «Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».</p> <p>Быстрота развивается с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег на короткие дистанции;</li> <li>-прыжки в высоту;</li> <li>-много скоки на двух ногах;</li> <li>-прыжки на скакалки;</li> <li>-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).</li> </ul> <p>В теоретическом блоке, изучаются темы: «Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности».</p> <p>Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег на длинные дистанции,</li> <li>- ходьба,</li> <li>- бег на лыжах.</li> </ul> <p>В теоретическом блоке, изучаются темы: «Выносливость как физическое качество человека», «Средства воспитания выносливости».</p> <p>Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;</li> <li>-упражнения с партнёром;</li> <li>-упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.</li> </ul>		
3	Техническая подготовка	<p>Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление,</li> <li>- первоначальное разучивание.</li> </ul> <p>•Техника работы рук:</p> <p>1) С крестные движения рук. Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.</p> <p>2) Смена рук.</p>	ОК-8	Т

		<p>Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку</p> <p>3) Хваты руками:</p> <p>1.Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.</p> <p>2. Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, нагружая, таким образом зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.</p> <p>3. Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.</p> <p>4. Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки</p>		
--	--	--	--	--



		очень важна работа корпуса.		
4	Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.	Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения; Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе; Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям фитнеса, целеустремленности, инициативности); Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям	ОК-8	ПЗ

**Таблица 2. Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» направление «Скалолазание»**

На изучение курса отводится 426 ч

*Очная форма обучения*

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	68	77	68	77	68	68	426
<b>Контактная работа (в часах):</b>	34	68	68	68	34	34	306
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>306</b>
Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>	34	9		9	34	34	120
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов	<b>34</b>				<b>34</b>	<b>25</b>	<b>93</b>
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		<b>9</b>		<b>9</b>		<b>9</b>	<b>27</b>
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

*Заочная форма обучения*

Вид работы	Трудоемкость, часы			
	1 курс	2 курс	3 курс	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>145</b>	<b>145</b>	<b>136</b>	<b>426</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>			
Практические занятия (ПЗ)	2	2	2	6

Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>			
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>			
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>	<b>143</b>	<b>143</b>	<b>134</b>	<b>420</b>
Реферат (Р)	-	-	-	-
Курсовая работа (КР)	-	-	-	-
Самостоятельное изучение разделов	139	139	130	408
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>			
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	4	4	4	12
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)

Таблица 4. Практические занятия  
1 курс 1 семестр

№	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
5	Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); общей выносливости.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
9	Обучение технике метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м). <i>Обучение техники разбега и движения руки и броска.</i>

	Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.
10	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз). Развитие общей выносливости.
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Ознакомление с видом спорта скалолазание. Техника безопасности на занятиях по скалолазанию. Требования к одежде и инвентарю.
13	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП). Скалолазание, снаряжение, одежда, обувь.
14	Узлы (основные, вспомогательные). Правила вязки узлов. Ознакомление со скалодромом, правила поведения на скалодроме и рядом с ним.
15	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка скалолаза. Страховочная система. Беседка, грудная обвязка. Подбор и подгонка страховочной системы.
16	Ознакомление и работа с инвентарем и снаряжением (обвязка, веревка основная, репшнур, восьмерка, карабины страховочные, грузовые, зажим итд.)
17	Лазание на скалодроме - гимнастическая страховка. Общая физическая подготовка. Обучение вязке основных альпинистских узлов.
18	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

### 1 курс 2 семестр

№ п/п	Тема
1	Обучение технике работы рук. Распор, упор, трения. Техническая подготовка. Специальные упражнения.
2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.
3	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.
4	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие гибкости скалолаза.
5	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию гибкости скалолаза.
6	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию ловкости, координации скалолаза.
7	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение развитию быстроты у скалолаза.
8-10	Техническая подготовка скалолаза. Специальные упражнения на развитие силы пальцев.
9-10	Техническая подготовка скалолаза. Специальные упражнения на развитие силы мышц рук.
12-18	Общая физическая подготовка (ОФП). Упражнения для развития общей выносливости. Лазание на скалодроме.
19	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие гибкости у скалолаза. Лазание на скалодроме.

20-24	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование техники высокого старта и стартовому ускорению.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
25-27	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование бегу по дистанции и финиш.</i> Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
28-30	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости
31	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
32	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м) - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

### 2 курс 3 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
3	Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш. Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., <i>Соединение всех фаз бега.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.
6	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.
8	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i> Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж. Развитие гибкости суставов ног.
9	Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i> Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.
11	Общая физическая подготовка (ОФП). Соревнования по скалолазанию (ознакомление, правила судейства, виды соревнований).
12	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование работы рук, работы ног.
13-14	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование страховки на скалодроме.
15-16	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование само страховки. Работа на скалодроме.
17-18	Техническая подготовка скалолаза. Обучение спуска дюльфером с верхней страховкой.
19-20	Техническая подготовка скалолаза. Обучение работе с оттяжками. Работа на скалодроме.
21	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники страховки. Работа на скалодроме.
22	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники свободного лазания. Работа на скалодроме.
23	Техническая подготовка скалолаза. Имитация срывов на стене, правила работы при срыве. Имитация маятника. Работа рук и ног при срыве.
24	Общая физическая подготовка (ОФП). Ознакомление со скальным снаряжением и инвентарем используемым на естественных скалах (крючья, шлямбур, скальный молоток, шайба-штихта).
25	Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение работе со сдвоенной веревкой. Работа на скалодроме.
26	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники лазания на скалодроме.
27	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники страховки. Работа на скалодроме.
28	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование работы рук и ног на скалодроме.
29	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие быстроты действий.
30-32	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование гибкости скалолаза.
33-34	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие ловкости координации.
35	Тестирование двигательных умений и навыков студентов.

36	Приём контрольные нормативов в избранном виде спорта:
----	---

## 2 курс 4 семестр

№ п/п	Тема
1-2	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие силы.
3-4	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие общей выносливости.
5-6	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Развитие силовой и специальной выносливости.
7-8	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование силы.
9-10	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование общей выносливости.
11-12	Общая физическая подготовка скалолаза (ОФП). Совершенствование силовой и специальной выносливости.
13-14	Тактическая подготовка скалолаза. Подбор трассы. Работа на трассе. Работа на скалодроме.
15-16	Техническая подготовка скалолаза. Совершенствование техники лазания. Ознакомление с новыми приемами лазания. Специальные упражнения (скрутка, флаги, разножка).
17	Техническая подготовка скалолаза. Полиспас (обучение вязке наладки).
18	Обучение подъема пострадавшего при помощи полиспаса.
19	Обучение правилам переноса пострадавшего подручными средствами.
20-22	Обучение правилам оказания первой помощи пострадавшему и его транспортировка.
23-25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.
25-27	Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). Развитие физических качеств: общей выносливости. Развитие гибкости.
28-29	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.
30	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
31	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж); - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).
32	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м)

	- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
--	---

### 3 курс 5 семестр

№ п/п	Тема
1	Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.
2-4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз). Развитие гибкости суставов ног.
5-7	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости.
8-10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
11	Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга: - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору; - бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). - наклон вперед из положения стоя (см.).
12	Узлы (основные, вспомогательные). Правила вязки узлов.
13	Совершенствование работы со скалодромом, правила поведения на скалодроме и рядом с ним.
14-15	Общая физическая подготовка (ОФП). Разминка скалолаза. Страховочная система. Беседка, грудная обвязка. Подбор и подгонка страховочной системы.
16-17	Совершенствование работы с инвентарем и снаряжением (обвязка, веревка основная, репшнур, восьмерка, карабины страховочные, грузовые, зажим итд.)
18	Совершенствование лазания со страховкой. Гимнастическая страховка. Нижняя страховка, верхняя страховка. Общая физическая подготовка.
19	Лазание на скалодроме - гимнастическая страховка. Общая физическая подготовка. Совершенствование вязки основных альпинистских узлов.
20-21	Совершенствование лазания с верхней страховкой. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование спуска с верхней страховкой.
22	Общая физическая подготовка (ОФП). Лазание с верхней страховкой. Лазание с нижней страховкой.
23	Общая физическая подготовка (ОФП). Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов. Свободное лазание с нижней страховкой.
24	Совершенствование работы с инвентарем и снаряжением в полевых условиях. Правила поведения и лазания на естественных скалах. Общая физическая подготовка.

25-26	Меры безопасности на естественных скалах. Установка палатки. Обустройство бивуака. Общая физическая подготовка.
27-28	Совершенствование работы с веревкой (маркировка, хранение, использование). Совершенствование использования вспомогательной веревки. ОФП.
29	Общая физическая подготовка. Техника страховки (нижняя, верхняя), самостраховка. Занятие по страховке напарника.
30-32	Совершенствование работы рук при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).
33-34	Совершенствование работы ног при лазании. Техническая подготовка (специальная физическая подготовка).
35	Тестирование двигательных умений и навыков студентов.
36	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

### 3 курс 6 семестр

№ п/п	Тема
1-2	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы.
3-4	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты.
5-6	Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие гибкости скалолаза.
7-8	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование развития гибкости скалолаза.
9-10	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование развития ловкости, координации скалолаза.
11	Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование развития быстроты у скалолаза.
12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м., Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. <i>Предварительный результат.</i> Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.
14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж). <i>Предварительный результат.</i> Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).
15	Приём зачетных нормативов (ГТО): - бег 100 м (с); - прыжок в длину с места толчком двух ног (см); - подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору).
16	Приём зачетных нормативов (ГТО): - поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). - бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж); - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

*Таблица 5 Лабораторные работы (не предусмотрено программой)*

*Таблица 6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
-------	--



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>2. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.</li> <li>3. Негативное воздействие наркотиков.</li> <li>4. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.</li> </ol>
--	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

**Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля.**

*Таблица 7 Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.*

№	Характеристика направленности тестов	Муж. / Жен	Оценка в баллах									
			1 курс (16-17 лет)					2-3 курс (18-24 лет)				
			(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)	(1 б.)	(2 б.)	Бронз. (3 б.)	Сер. (4 б.)	Зол. (5 б.)
1.	Бег 100 м (с)											
		М	15,0	14,9	14,6	14,3	13,8	15,8	15,4	15,1	14,8	13,5
		Ж	18,4	18,2	18	17,6	16,3	18,0	17,8	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	М	10,0	9,40	9,20	8,50	7,50	-	-	-	-	-
		Ж	12,3	12,10	11,50	11,20	9,50	12,10	11,50	11,35	11,15	10,30
3.	Бег 3 км (мин, сек)	М	16,0	15,3	15,10	14,40	13,10	15,00	14,30	14,00	13,30	12,30
		Ж	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	160	180	200	210	230	190	200	215	230	240
		Ж	140	150	160	170	185	150	160	170	180	195
5	Прыжок в длину с разбега (см)	М	320	340	360	380	440	320	340	380	390	430
		Ж	290	300	310	320	360	230	250	270	290	320
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	М	4	6	8	10	13	5	7	9	10	13
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	Ж	5	9	11	13	19	6	8	10	15	20

7	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	Ж	3	5	7	9	16	5	8	10	12	14
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	М	0	+4	+6	+8	+13	+0	+3	+6	+7	+13
		Ж	+3	+7	+9	+10	+16	+4	+6	+8	+11	+16
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	М	10	20	30	40	50	-	-	-	-	-
		Ж	5	10	20	30	40	26	30	34	40	47
10	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	М	20	22	27	32	38	10	12	14	17	21
11	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Ж	7	10	13	17	21	8	10	33	35	37

*Таблица 8 Контрольные нормативы по специально-физической подготовке «Скалолазание»*

баллы	бег 30м(с)	6 мин. бег(м)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание на перекладине (раз)	сгибание рук в упоре лежа (раз)	приседания на одной ноге (раз)	подъем ног в висе на перекладине (раз)	наклон вперед согнувшись (см)	челночный бег 3х10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	0	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7

16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

1. Вис на планке 3 см.
2. Подтягивания в висе на планке 3 см. кол-во раз
3. Вис на согнутых под углом 90° руках на перекладине, с
4. Вис на одной согнутой руке (сумма), с (для продвинутых)
5. Подтягивания в висе на перекладине 10 раз в максимальном темпе, с
6. Подъем прямых ног к перекладине за 10 с, кол-во раз
7. Прыжок в высоту: по Абалакову (Приложение №3), ставя отметки на стене (для всех одинаково), см
8. Проба Ромберга №3, с (Приложение №2)
9. Выпрыгивания, кол-во раз без нарушения техники
10. Вставание из глубокого наката на колено с опорой на гладкую стену (среднее арифметическое), кол-во раз
11. Подъем таза до горизонтали в висе на прямых руках, одна нога на опоре (сумма), кол-во раз.

Приложение №2

### Проба Ромберга

Проба Ромберга (поза Ромберга). Испытуемый стоит, плотно сдвинув ступни и закрыв глаза, руки при этом вытянуты вперед (поза №1). Для усложнения данной пробы специалист, проводящий тестирование, может предложить испытуемому поставить ноги на одну линию по типу «пятка впереди стоящей ноги примыкает к носку (пальцам) сзади стоящей ноги (стопы)» (поза №2). Крайним вариантом усложнения пробы Ромберга (создание наименьшей площади опоры для испытуемого) является стойка на одной ноге (возможно по очереди) (поза №3). Следует отметить то, что во всех вариантах руги остаются в одной позиции - «вытянутыми вперед» на горизонтальном уровне. Каждый из вариантов в свою очередь можно усложнить, попросив испытуемого наклонить голову назад, что создает дополнительную нагрузку на двигательный анализатор и вестибулярную систему. Следует помнить, что у пожилых людей (и пациентов с патологией сосудов вертебробазилярной системы и др. патологией) запрокидывание головы назад следует проводить крайне осторожно (а в некоторых случаях лучше воздержаться от этого теста), так как данное положение головы и шеи может провоцировать нарушение мозгового кровообращения.

Приложение №3

### Прыжок в высоту по Абалакову

Для этого необходимо встать на платформу лицом к катушке, взять матерчатые концы, прикрепленные к метру, и завязать их у себя на поясе. Посмотрите на показатель туго натянутого метра у края желобка между катушкой и планкой и запомните эту цифру. Затем, низко присев, сильно оттолкнитесь обеими ногами и, помогая себе взмахом рук, резко выпрыгните вверх. Приземляться нужно обязательно на место отталкивания. Показатель метра у края желобка точно определит, как высоко вы прыгнули. Только не забудьте вычесть из него первоначальную цифру. К примеру, если до прыжка на ленте была отметка 60 см, а после прыжка оказалось 95 см, то ваш результат:  $95 - 60 = 35$  см.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

- 1 рейтинг – 23 балла;
- 2 рейтинг – 23 балла;
- 3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3 + 3 + 4
2	Тестирование	45	15 + 15 + 15
3	Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.)	15	5 + 5 + 5
Итого:		70	23 + 23 + 24

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Виды оценочного материала
<b>ОК-8:</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> методические принципы, методы и средства физического воспитания; - основы ЗОЖ; - основы самостоятельных занятий физической культурой; - содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки; - особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. <b>Уметь:</b> применять принципы, средства и методы физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни;	– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 8); – типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 7)

	<p>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;</p> <p>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>навыками самостоятельного применения принципов, средств и методов физического воспитания с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <p>- методикой формирования двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	
--	---	--

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. - Электрон. текстовые данные. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. - 223 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>. - ЭБС «IPRbooks»

### 7.2. Дополнительная литература

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.- Электрон. текстовые данные. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Иванков Ч.Т., Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 "Пед. образование" / Иванков Ч.Т., Литвинов С.А., Стефановский М.В. - М.: ВЛАДОС, 2018. - 166 с. - ISBN 978-5-907013-02-5  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907013025.html>
3. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный технический университет,

2017. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>. - ЭБС «IPRbooks»

5. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б. - Электрон. текстовые данные. - М.: Научный консультант, 2017. - 211 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. - ЭБС «IPRbooks»

#### *7.3. Периодические издания*

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

#### *7.4. Интернет-ресурсы*

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная электронная библиотека – спортивное чтение. URL: <http://sportfiction.ru/>
3. Электронная библиотека – книги в жанре спорт. URL: <http://thelib.ru/genres/sport.html>
4. <http://www.youtube.com/watch?v=sfbFaqDEyg0>
5. <http://www.youtube.com/watch?v=3ZVudVgMG-M>
6. <http://www.youtube.com/watch?v=DV0sH-6bJkU>

#### *7.5 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям*

Основные тренировки скалолазов проходят на искусственном или естественном рельефе. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

Во время занятий в помещении:

- не пользоваться неисправными электроприборами, выключателями, розетками, не прикасаться к оголенным проводам;
- не пользоваться неисправной мебелью, не подходить к неустойчивой мебели и не закрепленным щитам и доскам;
- не высовываться из окон помещения;
- не использовать открытый огонь для обогрева помещения и освещения;
- при пожаре строго соблюдать указания педагога.

Во время практических занятий:

- строго соблюдать правила выполнения заданий;
- применять только исправное снаряжение и оборудование;
- не допускать шалостей которые могут привести к травмам.

Во время практических занятий на местности:

- неукоснительно соблюдать инструкцию по проведению походов на территории России;
- соблюдать правила переходов по транспортным дорогам;
- держаться своего места в строю, не уходить в сторону на сложных участках;
- знать и избегать опасные места по пути движения, вблизи стоянок;
- не уходить от группы без разрешения руководителя;
- соблюдать осторожность при обращении с острыми предметами, у костра, с горячей пищей, посудой, в обращении с примусом или газовой горелкой;
- строго соблюдать правила преодоления препятствий и движения по сложным участкам;
- не употреблять в пищу испорченные продукты, загрязненную воду, не известные ягоды и грибы.

В обеспечении страховки необходимо обратить особое внимание на организацию страховки и достаточную подготовку страхующего.

***Страховка допускается только:***

- гимнастическая в лазании не выше 3-х метров;
- верхняя с пропуском веревки не менее чем через два крюка;
- нижняя. При применении нижней страховки необходимо, чтобы расстояние между крючьями не превышало 2-х метров, а первый крюк находился на высоте не более 3-х метров. Прочность крючьев должна соответствовать нормам ИУИА.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы по элективным дисциплинам ФКиС требует следующее материально-техническое обеспечение:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ скалодром;
- ✓ стойки, флажки, фишки;
- ✓ скакалки;
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук.

### **8.2 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.





**9. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

\_\_\_\_\_ по направлению подготовки  
(специальности) (образовательная программа) \_\_\_\_\_ на  
20 \_\_\_\_ - 20 \_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата