

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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы _____ **А.Х. Журтов**
« ____ » _____ **2022 г.**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИПП и ФСО
_____ **О.И. Михайленко**
« ____ » _____ **2022 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СКАЛОЛАЗАНИЕ»
(код и наименование дисциплины)

Направление подготовки
01.03.01 - Математика
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки
Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное управление
(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Нальчик 2022

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Скалолазание» / составители: доцент Хежев А.А., старший преподаватель Чеченов Б.Х - *Нальчик: КБГУ, 2022. – 37 с.*

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

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.01 – Математика (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. №8 (Зарегистрировано в Минюсте России 06 февраля 2018 г. № 49941).

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре опоп во	4
3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4. Содержание и структура дисциплины	6
4.1. Содержание разделов.....	6
4.2. Структура дисциплины.....	12
4.3. Практические занятия.....	13
5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	19
6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, и (или) опыта деятельности	26
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	27
7.1. Нормативно-законодательные акты.....	27
7.2. Основная литература	27
7.3. Дополнительная литература	27
7.4. Периодические издания.....	28
7.5. Интернет-ресурсы	28
7.6. Методические указания по проведению учебных занятий	31
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	32
8.1. Требования к материально-техническому обеспечению.....	32
8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	33
Лист изменений (дополнений) в рабочей программе.....	35
Приложение 1.....	36

1. Цель и задачи освоения дисциплины

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 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 (с 1 по 6 семестры).

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижимости компетенции УК-7:

УК-7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях 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

4.1. Содержание разделов

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).	УК-7	Т
2	Специальная физическая подготовка по «Скалолазание»	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Шейпинг», Йога, «Пилатес», «Калланетик», Low body, Суставная гимнастика, Стретчинг, Бодифлекс. Тестовые задания: - Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин. - Подъем ног вверх на 90 ⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища	УК-7	Т

		<p>(кол. раз) в течении 4 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек. - Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз) - Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). 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. <p>Средства общефизической подготовки: Обще подготовительные упражнения: Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.</p> <p>Мышцы рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах; 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание). <p>Мышцы ног:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Приседание; 2) Приседание на одну ногу; 3) Выходы на ногу на высокую опору с 		
--	--	--	--	--

		<p>руками и без рук.</p> <p>Мышцы брюшного пресса:</p> <p>1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;</p> <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:</p> <p>«Сила как физическое качество человека», «Возникновение мышечной силы».</p> <p>Быстрота развивается с помощью:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег на короткие дистанции; -прыжки в высоту; -много скоки на двух ногах; -прыжки на скакалки; -специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). <p>В теоретическом блоке, изучаются темы:</p> <p>«Быстрота как физическое качество человека», «Скоростные способности».</p> <p>Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег на длинные дистанции, - ходьба, 		
--	--	--	--	--

		<p>- бег на лыжах.</p> <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"> - разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; -упражнения с партнёром; -упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой. 		
3	Техническая подготовка	<p>Основными задачами являются приобрести основы обучения движениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление, - первоначальное разучивание. <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. 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</p>	УК-7	Т

		<p>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 за цепку, 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</p>	
--	--	---	--

		<p>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.</p> <p>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 очень важна работа корпуса</p>		
4	<p>Психологическая подготовка.</p> <p>Воспитательные средства и мероприятия.</p>	<p>Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>Развитие координации, скорости, сообразительности эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности требовательности к себе;</p> <p>Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям скалолазания, целеустремленности, инициативности);</p> <p>Формирование умения регулировать</p>	УК-7	ПЗ

		психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям		
5	Воспитание культуры здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование правильной осанки; – Типы фигур; – Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики; – Значение регулярных физических нагрузок; – Значение дыхательных упражнений; – Рациональное питание: основные компоненты, режим питания; – Водный баланс в режиме тренировок; – Здоровый образ жизни; – Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь. – Негативное воздействие наркотиков. – Значение сна, рациональный режим труда и отдыха. 	УК-7	ДЗ Р

4.2. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 400 часов.

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
Общая трудоемкость (в часах)	68	68	68	68	68	60	400
Контактная работа (в часах):	34	36	34	34	34	30	202

Лекции (Л)	Не предусмотрены						
Практические занятия (ПЗ)	34	36	34	68	68	30	344
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа:	34	32	34	34	34	30	198
Самостоятельное изучение разделов	34	23	34	25	34	21	
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	-	9	-	9	-	9	27
Вид промежуточной аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	зачет

4.3. Практические занятия

№ п/п	Тема
1 курс 1 семестр	
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 технике 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	
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 технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Совершенствование технике 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 технике 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	
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 технике 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 технике 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 технике 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	
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	
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	
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).

5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.*

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорта «Скалолазание». Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Таблица 7 Текущий контроль успеваемости по специально-физической подготовке «Скалолазание»

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах				
		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 12	12-15	15-20	20-25	более 25
2	Подъем ног на 90 ⁰ из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
3	Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).	0	+ 6-8	+ 8-10	+ 10-15	более + 15
4	Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.	12	12-15	15-20	20-25	более 25
5	Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.	менее 10	10-12	12-15	15-20	более 20
6	Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)	3	5	7	9	более 10
7	Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.	50-60	60-80	70-80	80-90	90-100
8	Подъем ног вверх на 90 ⁰ из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4	40-55	55-65	65-75	75-85	85-100

	мин.					
9	Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.	7	10	12	15	20
10	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)	6	8	10	12	15
11	Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).	0	+5	+8	+12	+15
12	«Планка»	10 сек.	20 сек.	30 сек.	40 сек.	1 мин.

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины.

1. Скалолазание в России.
2. Подбор оптимальных нагрузок для занятий скалолазанием..
3. Значение регулярных физических нагрузок.
4. Значение дыхательных упражнений.
5. Рациональное питание: основные компоненты, режим питания.
6. Водный баланс в режиме тренировок.
7. Здоровый образ жизни.
8. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
9. Негативное воздействие наркотиков.
10. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося (типовые задачи)(контролируемые компетенции УК-7)

Перечень типовых задач для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине элективный дисциплина по ФК и С «Скалолазание».

Примерные темы рефератов по дисциплине

1. История скалолазания
2. Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях скалолазанием.
3. Комплекс упражнений для развития физических качеств.
4. Комплекс средств закаливания.
5. Средства самоконтроля.
6. Комплексы здорового и рационального питания.
7. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
8. Негативное воздействие наркотиков.
9. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов.

Критерии оценки реферата:

3 балла - ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

2 балла – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

1 балл – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании

реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

0 баллов – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля можно использовать тестирование. 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 (контролируемые компетенции УК-7).

Таблица 8 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.	Бег 100 м (с)		(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.)
		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

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 направления.

Критерием оценки уровня сформированности компетенции в рамках учебной дисциплины элективные дисциплины по ФК и С «Скалолазание» является зачет. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (см. приложение 1).

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	<u>Знать:</u> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <u>Уметь:</u> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <u>Владеть:</u> здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Типовые оценочные материалы разделов 5.1, 5.2.
	УК-7.2. Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<u>Знать:</u> основы применения здоровьесберегающих технологий <u>Уметь:</u> организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма <u>Владеть:</u> рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	Типовые оценочные материалы разделов 5.1, 5.2.

	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни <u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности <u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	Типовые оценочные материалы разделов 5.1, 5.2.
--	--	--	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Консультант Плюс: URL: <http://consultant.ru/>
2. Приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 N8 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.01 Математика (Зарегистрировано в Минюсте России 6.02.2018 N49941) – Режим доступа: URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/010301_B_3_15062021.pdf

7.2. Основная литература

1. Ваваев, А. В. Физические и физиологические характеристики элитного скалолаза: монография / Ваваев А. В. - Москва : Спорт, 2019. - 128 с. - ISBN 978-5-907225-20-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225206.html>
2. Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. — Тюмень : Издательство «Титул», 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-98249-097-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107611.html>
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78446.html>

7.3. Дополнительная литература

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, изд. 3-е. – М.: КНОРУС, 2013. (11 экз.)
2. Виленский М.Я. Физическая культура: изд. 2 – е. - М.: КноРус, 2013. (10 экз.)
3. Павлова, А. В. Методические рекомендации по применению средств дыхательной гимнастики для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое

пособие / А. В. Павлова, Е. В. Жирнова. — Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 52 с. — ISBN 978-5-7038-5396-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115342.html>

4. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. — Москва : Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/69779.html>

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2014. (26 экз.)

7.4. 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

7.5. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ»	Полный доступ

		российских диссертаций; 2800 рос. журналов на безвозмездной основе			
2.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	http://elibrary.ru	ООО «НЭБ» Лицензионный договор Science Index №SIO-741/2022 от 19.07.2022 г. Активен до 31.07.2023г.	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
3.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	http://www.studmedlib.ru http://www.medcollegeib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №310СЛ/08-2021 От 30.09.2021 г. Активен до 30.09.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	http://www.studmedlib.ru	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор №701КС/02-2022 от 13.04.2022 г. Активен до 19.04.2022г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные	https://e.lanbook.com/	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) Договор №6ЕП/223 от 15.02.2022 г. Активен до 28.02.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)

		версии периодических изданий по различным областям знаний.			
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://нэб.рф	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/16 66-п от 10.09.2020г. Сроком на 5 лет	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ
7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	http://iprbookshop.ru/	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Договор №9200/22П от 08.04.2022 г. Активен до 02.04.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	https://www.biblio-online.ru/	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) Договор №192/ЕП-223 От 29.10.2021 г. Активен до 31.10.2022 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	http://polpred.com	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н.	Более 500 000 электронных документов по истории	http://www.prilib.ru	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н.	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд.

	Ельцина	Отечества, российской государственнос ти, русскому языку и праву		Ельцина» (г. Санкт- Петербург) Соглашение от 15.11.2016г. бессрочный	№115,214)
--	----------------	--	--	---	-----------

7.6. Методические указания по проведению учебных занятий

Методические указания к практическим 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 не обходимо, 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.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа обучающихся - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процесса преподавателей. Самостоятельная работа приводит студента к получению

нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Самостоятельная работа должна быть направлена на систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов и способствовать углублению и расширению теоретической подготовки; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию физических качеств.

Самостоятельная работа студентов должна основываться на следующих принципах:

- развития творческой деятельности;
- целевого планирования;
- личностно-деятельностного подхода.

Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Требования к реферату: Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. Уровень оригинальности текста – 50 %

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и

техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий практического типа имеются:

- ✓ стадион (110х90м);
- ✓ скалодром;
- ✓ карабины;
- ✓ страховочные канаты
- ✓ Жумары, веревки
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки;ё
- ✓ гимнастические коврики – 30 штук;
- ✓ гимнастические скамейки.

При проведении занятий лекционного/ семинарского типа занятий используются:

лицензионное программное обеспечение:

- программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ);

- программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business;

- программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12;

- офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный.

свободно распространяемые программы:

- Web Browser – Firefox;
- AcademicMarthCADLicense - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться ими;
- 7zip - программ для сжатия и распаковки файлов;
- AdobeReader– программа для чтения PDF файлов;
- DjvuReader – приложения для распознавания, конвентирования и работы с Djvu файлами.

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

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 не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других

технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;

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).

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

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

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

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

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

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

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

ЛИСТ
изменений (дополнений) в рабочей программе
 дисциплины «Скалолазание» по направлению подготовки 01.03.01 Математика (уровень бакалавриата) (профиль Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное управление) на _____ учебный год

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

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры _____
 протокол № _____ от «_____» _____ 20____ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ / _____
 подпись, расшифровка подписи, дата

Приложение 1

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).

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

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
2,4,6	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительно выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточная аттестация (зачёт)

Семестр	Шкала оценивания	
	Незачтено (36-60)	Зачтено (61-70)
2, 4, 6	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта.

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.