

**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**

|   |   |
|---|---|
| <b>СОГЛАСОВАНО</b><br><br>Руководство образовательной<br>программы  <b>З.С. Цаххаева</b><br><br>«30» _____ мая _____ 2023 г. |  <b>УТВЕРЖДАЮ</b><br><br>Директор института  <b>О.И. Михайленко</b><br><br>«30» _____ мая _____ 2023 г. |
|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**Б1.В.ДВ.01.07 «Скалолазание»**

год начала подготовки: 2023

Специалитет по специальности

**33.05.01 Фармация**

Направленность (профиль) программы специалитета

**«Организация и управление фармации»**

Квалификация (степень) выпускника

**Провизор**

Форма обучения

**Очная**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Скалолазание)» /составитель Чеченов Б.Х - Нальчик: КБГУ, 2023 - 34 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для обучающихся *очной* формы обучения по программе специалитета по специальности 33.05.01 Фармация в 1-6 семестрах, 1-3 курсов.

Программа дисциплины составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 33.05.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 N 219 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 33.05.01 Фармация" (Зарегистрировано в Минюсте России 16.04.2018 N 50789).

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины .....   | 4                                   |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре опп во .....  | 4                                   |
| 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....  | 4                                   |
| 4. Содержание и структура дисциплины .....   | 5                                   |
| 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....                 | 18                                  |
| 6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, и (или) опыта деятельности ..... | 25                                  |
| 7. Учебно-методическое обучение дисциплины .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.1. Основная литература.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.2. Дополнительная литература .....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.3. Периодические издания.....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.4. Интернет-ресурсы .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 7.5 Методические указания к практическим (семинарским) занятиям.....   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....  | 30                                  |
| 9. Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины .....  | 32                                  |

## 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

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.07 «Скалолазание» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули) части, формируемой участниками образовательных отношений к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту ОПОП ВО – программы специалитета по специальности 33.05.01 Фармация.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Коды компетенции | Содержание компетенций  | Результат |  |
|------------------|---|-----------|--|
| УК-7             | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности | знать:    | Научно-практические основы физической культуры и ЗОЖ<br>Основные понятия дисциплины. |
|                  |   | уметь:    | Использовать творчески средства и  |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
|  | для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |          | методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического. самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br>Применять основные методики самоконтроля. |
|  |   | Владеть: | Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально культурной и профессиональной деятельности.  |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

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

| № | Наименование раздела                                  | Содержание раздела  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Форма текущего контроля |
|---|---|---|---|-------------------------|
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП).<br>Подготовка к ГТО. | Бег 100 м (с);<br>Бег 3 км (м), 2 км (ж);<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>Прыжок в длину с разбега;<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж);<br>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу;<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж). | УК-7  | Т                       |
| 2 | Специальная физическая подготовка                     | В спортивно оздоровительной группе первого года обучения, основной целью является развитие и  | УК-7  | Т                       |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>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:</p> <p>Обще подготовительные упражнения:</p> <p>Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.</p> <p>Мышцы рук.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;</li> <li>2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).</li> </ol> <p>Мышцы ног:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Приседание;</li> <li>2) Приседание на одну ногу;</li> <li>3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.</li> </ol> <p>Мышцы брюшного пресса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;</li> <li>2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);</li> <li>3) И.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;</li> <li>4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища.</li> </ol> <p>Мышцы спины:</p> <p>И.П. лёжа на животе одновременное поднятие 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"> <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> </ul>  | УК-7 | Т |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>- первоначальное разучивание.</p> <p>•Техника работы рук:</p> <p>1) С крестные движения рук.<br/>Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.</p> <p>2) Смена рук.<br/>Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку</p> <p>3) Хваты руками:</p> <p>1.Закрытый хват (замок).<br/>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</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|



|   |  |  |      |    |
|---|--|--|------|----|
|   |  | <p>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.<br/>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.<br/>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 | Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия. | <p>Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;</p> <p>Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу,</p>   | УК-7 | ПЗ |



|  |                         |                         |                         |                         |                         |                         |       |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| Реферат(Р)   | Не<br>предусмот<br>рен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | -     |
| Эссе (Э)   | Не<br>предусмот<br>рено | Не<br>предусмо<br>трено | Не<br>предусмо<br>трено | Не<br>предусмо<br>трено | Не<br>предусмо<br>трено | Не<br>предусмо<br>трено | -     |
| Контрольная<br>работа (К)  | Не<br>предусмот<br>рена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | -     |
| Самостоятельно<br>е изучение<br>разделов                                 | 38                      | 27                      | 36                      | 27                      | 36                      | 27                      | 191   |
| Курсовая работа<br>(КР)  | Не<br>предусмот<br>рена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | Не<br>предусмо<br>трена | -     |
| Курсовой проект<br>(КП)  | Не<br>предусмот<br>рен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | Не<br>предусмо<br>трен  | -     |
| Подготовка и<br>прохождение<br>промежуточной<br>аттестации<br>(контроль) | -                       | 9                       | -                       | 9                       | -                       | 9                       | 27    |
| Вид<br>промежуточной<br>аттестации                                       | -                       | зачет                   | -                       | зачет                   | -                       | зачет                   | зачёт |

Таблица 3. Лекционные занятия – не предусмотрены

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

**1 курс 1 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. <i>Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.</i><br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж).<br>Развитие гибкости суставов ног. |
| 3     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м. <i>Обучение бегу по дистанции и финиш.</i><br>Развитие силовых качеств: сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол).<br>Развитие общей выносливости.  |
| 4     | Совершенствование технике бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.);<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |

|    |  |
|----|--|
| 5  | Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.<br>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.<br>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.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж).<br>Развитие гибкости суставов ног.   |
| 8  | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.<br>Развитие гибкости.   |
| 9  | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м).<br><i>Обучение техники разбега и движения руки и броска.</i><br>Развитие физических качеств: общей выносливости, гибкости.  |
| 10 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м). <i>Объединение всех фаз.</i><br>Развитие силовых качеств:<br>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз). Развитие общей выносливости.   |
| 11 | Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- 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;<br>- 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.<br>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 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 финиши.</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):<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- 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):<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)<br>- 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.<br>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.<br>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.<br>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><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.  |
| 6     | Обучение технике прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 7     | Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>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><br>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><br>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><br>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 самостраховки. 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.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.<br>Развитие гибкости.                                     |

|       |   |
|-------|---|
| 25-27 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br>Развитие физических качеств: общей выносливости.<br>Развитие гибкости.   |
| 28-29 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>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).<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 31    | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- 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);<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 32    | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м)<br>- 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.<br>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.   |
| 2-4   | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж).<br>Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз).<br>Развитие гибкости суставов ног. |
| 5-7   | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br>Развитие общей выносливости.  |
| 8-10  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.);<br>Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                  |
| 11    | Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- 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;<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).<br>- 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.,<br>Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.   |
| 13 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br><i>Предварительный результат.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.  |
| 14 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж).<br><i>Предварительный результат.</i><br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 15 | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- 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):<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                      |

**Таблица 5. Лабораторные работы – не предусмотрены**

**Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>  |
|--------------|--|
|              | 1. Пропаганда здорового образа жизни;<br>2. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.<br>3. Негативное воздействие наркотиков.<br>4. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха. |
|              |  |

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

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### 5.1. Оценочные материалы для устного опроса и выполнения рефератов (контролируемая компетенция УК-7)

#### 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.

#### *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 – 20мм. 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 – 60%*

#### *Критерии оценки реферата:*

«отлично» (5 балл) 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

*«хорошо»* (4 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

*«удовлетворительно»* (3 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.

*«неудовлетворительно»* (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. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемая компетенция УК-7)

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.**

### *Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.*

| №  | Характеристика направленности тестов                    | Муж.<br>/<br>Жен | Оценка в баллах    |        |                  |                |                |                      |        |                  |                |                |
|----|---|------------------|--------------------|--------|------------------|----------------|----------------|----------------------|--------|------------------|----------------|----------------|
|    |   |                  | 1 курс (16-17 лет) |        |                  |                |                | 2-3 курс (18-24 лет) |        |                  |                |                |
|    |   |                  | (1 б.)             | (2 б.) | Бронз.<br>(3 б.) | Сер.<br>(4 б.) | Зол.<br>(5 б.) | (1 б.)               | (2 б.) | Бронз.<br>(3 б.) | Сер.<br>(4 б.) | Зол.<br>(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  |

**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<sup>0</sup> 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

### Текущая аттестация

**Форма оценки:** практическое задание.

**Метод оценивания :** экспертный.

### Процедура проведения текущей аттестации:

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии.

3. Каждое задание оценивается по 5 бальной шкале.

*Организация текущего контроля успеваемости студентов.*

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; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

*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                         |

### Промежуточная и итоговая аттестация

**Форма оценки:** зачет

**Метод оценивания :** экспертный.

### Процедура проведения зачета:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, сдавший контрольные нормативы , продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При сдаче контрольных нормативов обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки,

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, не сдавшего контрольные нормативы , не знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки.

**Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

| <b>Результаты обучения (компетенции)</b>  | <b>Индикаторы достижения компетенции</b>  | <b>Основные показатели оценки результатов обучения</b>   | <b>Виды оценочного материала</b>  |
|---|---|--|---|
| <b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>УК-7.1. - Знает степень влияния средств и методов физической культуры на уровень физической подготовленности и состояние здоровья</p> <p>УК-7.2 - Выявление степени влияния избранного вида спортивной деятельности на уровень физической подготовленности и сохранение здоровья</p> <p>УК-7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b><br/>методические принципы, методы и средства физического воспитания;<br/>- основы ЗОЖ;<br/>- основы самостоятельных занятий физической культурой;<br/>- содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки;<br/>- особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>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;<br/>- формировать двигательные умения и физические качества, необходимые для выполнения профессиональной деятельности;<br/>- использовать формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>навыками</p> | <p>– типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 8);<br/>– типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 7)</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>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

### 7.1. Основная литература

1. Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

### 7.3. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».  
URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=9218>
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»  
URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513317>

### 7.4. Интернет-ресурсы

| №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 российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  | ООО «НЭБ»<br>Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г.<br>Бессрочное | Полный доступ                             |
| 2.   | ЭБС «Консультант студента»                | 13800 изданий по всем областям знаний,   | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a><br><a href="http://www.medco.ru">http://www.medco.ru</a> | ООО «Консультант студента»  | Полный доступ (регистрация по IP-адресам) |

|    |   |  |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|
|    |   | включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.   | <a href="http://llegalib.ru">llegalib.ru</a>                    | (г. Москва)<br><b>Договор №750КС/07-2022</b><br>От 26.09.2022 г.<br>Активен до 30.09.2023г.                     | КБГУ)   |
| 3. | «Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента») | Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»   | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> | ООО «Политехресурс» (г. Москва)<br><b>Договор №849КС/03-2023</b><br>от 11.04.2023 г.<br>Активен до 19.04.2024г. | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 4. | ЭБС «Лань»  | Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>     | ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург)<br><b>Договор №41ЕП/223</b><br>от 14.02.2023 г.<br>Активен до 15.02.2024г.  | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |
| 5. | Национальная электронная библиотека РГБ                                 | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний                     | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>             | ФГБУ «Российская государственная библиотека»<br>Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г.<br>Бессрочный           | Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ |
| 6. | ЭБС «IPSMART»   | 107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК,  | <a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>     | ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва)<br><b>Договор №75/ЕП-223</b><br>от 23.03.2023 г.<br>Активен до                 | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)        |

|     |   |   |   |   |  |
|-----|---|---|---|---|--|
|     |   | 2085 аудиоизданий.  |   | 02.04.2024г.  |  |
| 7.  | ЭБС «Юрайт» для СПО                                 | Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.                  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>       | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва)<br><b>Договор №305/ЕП-223</b><br>От 27.10.2022 г.<br>Активен до 31.10.2023 г.                | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)       |
| 8.  | ЭБС «Юрайт» для ВО                                  | Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний. | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>       | ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва)<br><b>Договор №44/ЕП-223</b><br>От 16.02.2023 г.<br>Активен с 01.03.2023 г. по 29.02.2024 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   | <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>     | ООО «Полпред справочники»<br>Безвозмездно (без официального договора)   | Доступ по IP-адресам КБГУ                            |
| 10. | Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина           | Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву   | <a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a> | ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург)<br><b>Соглашение от 15.11.2016г.</b><br>Бессрочный                      | Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №115, 214) |

#### 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 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.

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

Реализация рабочей программы по элективным дисциплинам ФК и С требует следующее материально-техническое обеспечение:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивные залы (игровые-3; специализированный зал спортивной гимнастики-1)
- ✓ бассейн (стандартный - крытый);
- ✓ тренажерные залы -2;
- ✓ стойки, флажки, фишки;
- ✓ скакалки;
- ✓ мячи (футбольные-30 штук);
- ✓ мячи (волейбольные- 40 штук);
- ✓ мячи (баскетбольные- 25 штук);
- ✓ коврики для СМГ – 30 штук.

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

*Лицензионное программное обеспечение:*

Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция». Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС. Конфигурация: «Рабочая станция» Российская Федерация. ДОГОВОР № 178/ЕП-223.

Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований “Объединенная коллекция 2020» Российская Федерация. ДОГОВОР № 178/ЕП-223.

Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. Российская Федерация. ДОГОВОР № 178/ЕП-223.

Пакет офисного программного обеспечения Р7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия). Российская Федерация. ДОГОВОР № 178/ЕП-223.

Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений. Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование. Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal. Соединенные Штаты Америки. ДОГОВОР № 178/ЕП-223.

*свободно распространяемые программы:*

- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства Microsoft Windows.
- Etxt Антиплагиат – разработчик ООО «Инет-Трейд»

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

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

Для обучающихся 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 обучающихся с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;



- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

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

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся 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;

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, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

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

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Скалолазание)» по специальности  
33.05.01 Фармация (уровень специалитета) на 2023-2024 учебный год

| №<br>п/п | Элемент (пункт) РПД | Перечень вносимых<br>изменений (дополнений) | Примечание |
|----------|---------------------|---|------------|
| 1.       |                     |   |            |
| 2.       |                     |   |            |
|          |                     |   |            |

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры фармации  
протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Зав.кафедрой фармации

З.С. Цаххаева